بنت النيل

عدد ٤٩

ديسمبر ١٩٤٩

جمال ينبض حياة

لاليزابث اردن

وتخفق له القلوب حيرة وافتتانا ··· نعم يكفى أن تلمسى كريم التنظيف « أردينا كلينسنج كريم » ووسائل البشرة « سكين لوشيان » حتى يغمرك الامل بأنك ستحصلين على نتائج لم يسبق أن عرفتيها · فمن المحقق أن طريقة اليزابث أردن للتنظيف تجعل البشرة تتألق نظافة ونضرة وانتعاشا ·· ولكن لا يوجد شىء أحب الى قلبك من أن تسمعى صديقا يقول « ما أجملك اليوم ·· اننى لا أستطيع أن أصدق عينى » وفى هذا لدليل قاطع على أنه ليس لمستحضرات اليزابث أردن أى مثيل ، ثم ··· أنك تحتاجين الى كمية أقل لتحصلى على نتيجة أحسن ·

ومستحضرات اليزابث أردن الاخرى للتجميل هى : أردينا سبشيال استرنجانت · أردينا أورانج سكن كريم · أردينا فلفاكريم · أردينا بروفكشيان كريم · أردينا أولداى فونديشين ·

ولكى تلمى بجميع أسرار التجميل التى تتيحها لك مستحضرات اليزابث أردن قابلى مس كيسى أو أكتبى لها لدى الوكلاء بمصر **سلماوى وشركاه** ٣٣٧ عمارة ايموبيليا شارع شريف بالقاهرة

ومستحضرات اليزابث أردن تباع فى المحلات التالية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة انترناسيونال
لا ر دى لاكوافير	محلات شالون	**ببور سعيد**	**بالمنصورة :**	**باسوان :**
سوكرات وشركاه	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	ماجيلا فرايس
	محل سوكرات			فوتو ستورز

نصر مبين

حقا انه ليس نصرا للنهضة النسائية فى مصر ، وليس هو نصرا جامعا مانعا للنهضة النسائية فى سوريا ، فأن حق التصويت فى انتخاب المجالس النيابية فقط ليس الأمر المرجو ولا هو غاية الغايات ، لذلك كان النصر فى سوريا مبتورا ، غير أنه كان نصرا مبينا للمرأة الشرقية عامة ، والمصرية خاصة ٠

هو نصر مبين لنا نحن المصريات ، فقد قيل لنا يوم طالبنا بالمساواة فى الحقوق، أسوة بالمساواة فى الالتزامات ، ان دعوتنا مروق على الدين وخروج على التقاليد، وابتداع فى عالم البدع ، فبينا للخصوم الاذكياء النابهين أهل العلم والفضل حماة الفضائل والتقاليد أن الدين لم يحرم المرأة من أى حق يزاوله الرجل ، فأبوا الا أن يظهروا ذكاءهم ويفسروا مايقرأون تفسيرا لاهو فى المنطق ولا هو فى الدين ، وقلنا لهم ان التقاليد التى يتعلقون بها قد أضحت فى التاريخ ذكريات يتندر بها الجيل الحاضر ، بعد أن أصبحت فى مصر طبيبات ومحاميات ومهندسات، وقلنا لهم ان فيما نطالب به ليس بدعة من البدع بل هو حق مقرر لكل النساء فى الامم المتحضرة وذكرنا لهم أن الهند وتركيا والصين وهي من بلاد الشرق والتقاليد قد أعطت المرأة حقها كاملا غير منقوص ٠

ذكرنا لهم هذا كله وسوف نذكره ألف مرة حتى يقتنع به خصومنا الاذكياء النابهون ، ثم جاءت المرأة السورية ، أو قل جاء الرجل السورى ،فأيد الى حد بعيد حجتنا ، ويبدو أن رجال سوريا ليسوا فى ذكاء ولا نباهة خصومنا أهل الفضل والتقاليد ؟! ونالت المرأة السورية حق الانتخاب ، وساهمت بالفعل فى الانتخابات الاخيرة أكثر مما ساهم الرجال ، وانكمش خصومنا انكماشا يثير الشفقة والرثاء ، فسوريا بلد اسلامى عتيد والتقاليد تحكمه أكثر من القانون الحديث ، ونسبة المتعلمات فيه أقل من نسبة المتعلمات فى مصر ، وهى شقيقة ترى فينا أسوة وتعتبرنا علما يهتدى به ، فكيف نسى السوريون تقاليدهم وسمحوا للمرأة بحق الحياة والوجود ؟ سؤال لايستطيع خصومنا أن يجيبوا عليه ذلك أن الجواب يعنى أن رجال سوريا أذكياء متبصرون فاهمون ، ونحن ندعى هذا لانفسنا، ولاننفذ شيئا مما يصنعه أهل الفهم والذكاء !

وبعد فأن ما نالته المرأة السورية وان كان ناقصا فهو نصر مبين ، ليس لها وحدها بل هو نصر لكل النساء العربيات ، وقد كان هذا الحدث أضواء فجر سيعم نوره مصر قريبا ، وسوف يذكر التاريخ أن المرأة السورية كانت فى مقدمة شعوب العرب سعادة بما نالت من تقدير مواطنيها ، وهى جديرة بالتهنئة الخالصة والتقدير العظيم ، فأنها قد أبطلت حجة الخصوم وهيأت لنا فرصة منقطعة النظير، سوف نذكرها لها بالحمد والثناء ٠

درية شفيق

العدد ٤٩ — الثمن ٥ قروش

البحث عن رجل ..!

(.. قد يجد الجبان ستة وثلاثين حلا لمشكلته ، ولكنه لا يعجبه سوى حل واحد منها ،هو .. الفرار .. !)

ذكرت هذه الحكمة الصينية الرائعة يوم – ١٥ نوفمبر – وأنا جالس أتخيل المرأة السورية ذاهبة الى صناديق الاقتراع لتخط فى بطاقاته كلمة التحدى والظفر .. ولكن لماذا ذكرت هذه الحكمة دون سواها ؟ .. ربما .. لان الشىء يذكر بضده .. فلما رأيت الاقدام ذكرت الجبن .. ولما راعتنى الانتفاضة الملبية لنداء التطور والحياة ، ذكرت الخور فى نماذجه الواهنة !

لقد وجدت المرأة السورية الرجل الذى أطلق مدفعيته الثقيلة على جبال الضباب والعتمة ، القائمة سدا بينها وبين الحياة فدكها دكا ، وصيرها كثيبا مهيلا ..

وقلت لنفسى : ما أحوجنا فى مصر الى رجل .. جرىء القلب والفكر والعزم .

اذا هم ألقى بين عينيه عزمه
ونكب عن ذكر العواقب جانبا

رجل حاكم .. وحاكم رجل . يؤمن بالحياة ، ويؤمن بحق مواطنيه كلهم ، ثم يصدع بما يؤمن .. ويمضى بنا قدما الى مطالع الضوء فوق كثبان الرجعية المنهارة الفانية .

ماذا يحول بين المرأة المصرية وحقوق الانسان ؟!

انى – والله – لاشعر بالخجل حين ألقى هذا السؤال ، فالموانع الوهمية التى توضع فى طريقها . صالحة لان توضع كذلك فى طريق الرجل سواء بسواء .. وان هذا ليذكرنى بموقف (بثينيا أوونز) . أول امرأة فى العالم حملت مبضع الجراحة وقامت بتشريح جثة رجل.. اذ استقبلها الدكتور بارنز كبير أطباء روزنبرج يومذاك قائلا :

– ليس يجمل بامرأة أن تشهد تشريح جثة رجل .

فأجابته من فورها :

– أى فرق بينه ، وبين أن يشهد رجل تشريح جثة امرأة ؟!!

وأراد أن يمعن فى احراجها فقال :

ان العلة التى قضت على المريض قد أصابت من أعضائه عورة..

فأخرسته بقولها :

– ينبغى أن تكون أعضاء الجسم كلها فى عينى الطبيب سواء . !

ان مثل هذه المحاورة ، وان كانت فى غير حقوق المرأة السياسية ، لتلقى ضوءا مبينا على التنطع المزرى الذى تعالج به قضايانا فكثير من قادتنا الذين بيدهم زمام أمورنا – من فصيلة الدكتور بارنز هذا .. ولا يزالون اليوم يفكرون بالعقلية التى كان يفكر بها منذ ثمانين عاما .. !

لكنى أعود فأقول : ان هذه الدعوة المثالية لانصاف المرأة لن تغنى شيئا . وهى كالاشتراكية المثالية التى لا تطعم جائعا ولا تكسو عريانا وكلاهما تمنيات مجردة من الحول وقوة التنفيذ .. والامر كما يقول فيلسوف غربى : (ان القوى المحركة فى التاريخ ليست الفكر أو النقد .. بل الانسان القدير ...)

فالطريق العملى لحل مشكلة المرأة ، وجميع مشاكلنا المعلقة هو البحث عن رجل منطقى .. شجاع .. لا يقنع من الحلول بالفرار .. يجلس ساعة مع عقله البصير الرشيد ، وليس معهما ثالث .. ولا يسمح للغبار المتناثر من الجماجم الخرعة أن يتسرب اليه ، ثم يدير الحديث مع نفسه هكذا .

المرأة انسان .. لها فكر وارادة وشعور . واذا فمن حقها أن تنال حقوق الانسان . والمرأة مواطن توزن بالمعيار الذى يوزن به كافة المواطنين، والتشريعات كلها سماوية ووضعية سوت بينها وبين الرجل فى توزيع الواجبات والتبعات ..

واذا فلتتمتع بكل حقوق المواطنين

والتقاليد .. ! ما هى التقاليد ؟ ..

انها المظهر الاجتماعى للامة ولا تزيد . وليست قواعد خالدة تخضع لها . وتصدر عنها فى كل العصور والاجيال .. وما من أمة الا وتقاليدها فى تغير مستمر – فتقاليدنا اليوم غيرها بالامس ، وتغير الشىء معناه خروجه عن ذاته .. واذا فليس للتقاليد ذاتية أبدية تستحق الولاء والتقديس . اننا نحن الذين نخلق التقاليد ونصنعها ونخضعها لتطورنا الدائب المستمر .

فاذا ما انتهى من استعراض هذه البداية خرج من فوره هذا ، ليعلن بالطريق الدستورى السليم أن المرأة المصرية قد نالت كل حقوقها كمواطن .. وكانسان ...

وبعد .. فليست المشكلة فى اقناع الرجل بحق المرأة .. بل فى وجود هذا الرجل الذى نتحدث عنه .

وماكنا نتصور أن تسبقنا سوريا الى هذه الغاية – وان كنا قد هللنا لها طويلا – كما أنه لا يغض من قيمة النهضة السورية أن المرأة هناك قد أخذت حق الاقتراع فحسب .. فان ضوء الفجر يبدو خافتا خابيا .. ولكنه رغم ذلك هو الفجر .. الذى يتدفق فى أثره ضوء النهار .

فلنبحث عن رجل يوقد لنا الشموع جميعا ويحقق آمالنا كلها ... أمل المرأة فى أن تنال حقها ، وأمل الشعب فى أن يعيش فى مستوى خط الحياة .. !

خالد محمد خالد

بنت النيل

في سنتها الخامسة

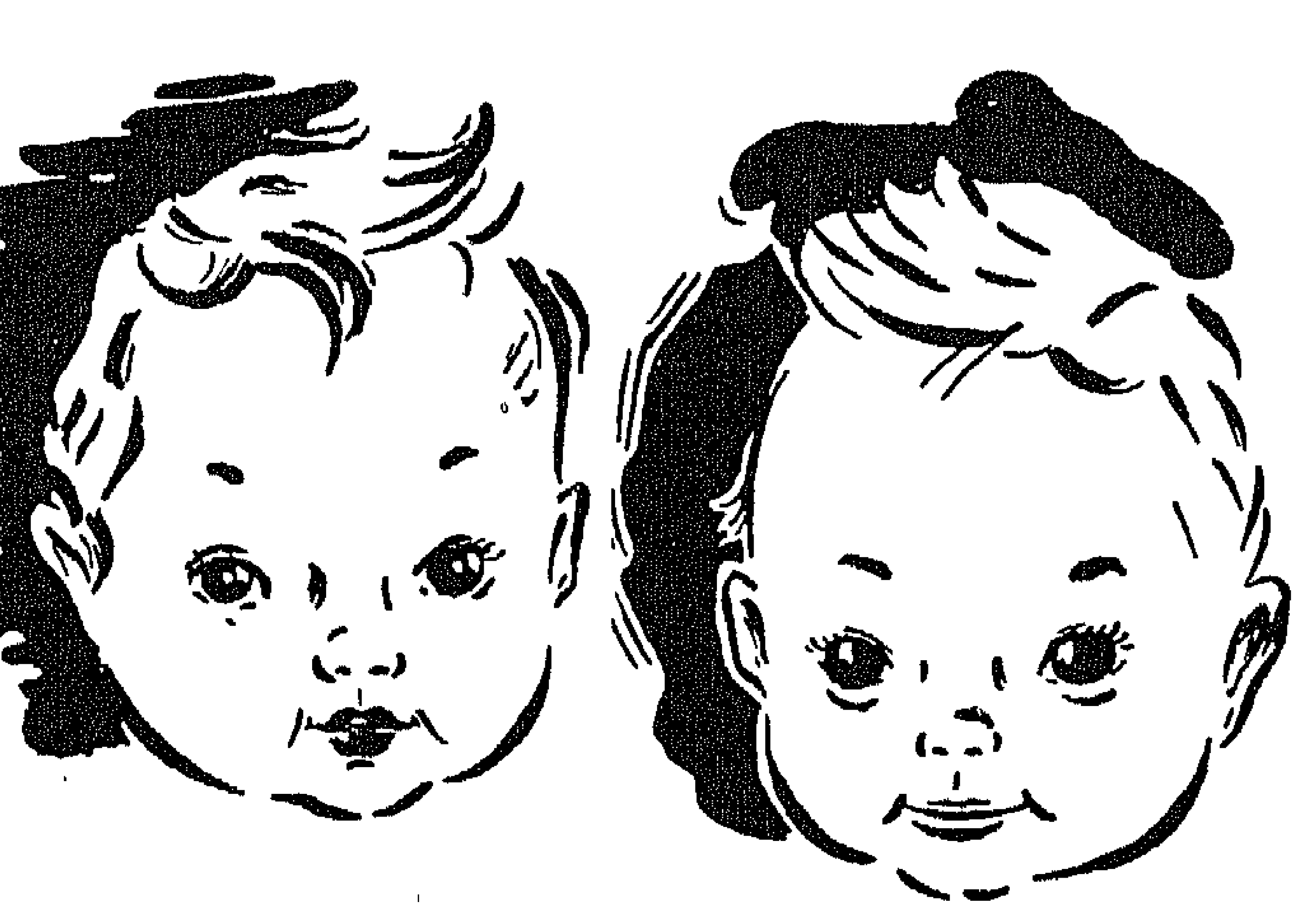
يتلقى قراؤنا هذا العدد من بنت النيل ، فاذا هو باكورة عام جديد من حياة مجلتهم التى أحسنوا استقبالها ، ووالوها بالعطف والتأييد وطوقوها بكثير من الايادى البيض ، فكانت لسان حال لكل بيت ، لم تشذ قط عن أهدافها التى رسمتها منذ أربعة أعوام ، فهى كتاب جوال يرضى عنه الاب والزوج ، ويهش له المحافظون والمجددون على السواء وهى منبر عام يستوى فيه جميع قرائها من الجنسين

واليوم نقدم العدد الاول من السنة الخامسة وقبلتنا المصلحة العامة التى كرسنا لها حياتنا ، واعدين بأن نزيد من الجهد ، ونضيف على مر الشهور كل جديد من شأنه أن يفيد ، سواء اتصل ذلك الجديد بشؤون البيت وحاجاته أو اتصل بالتطور الملحوظ في حياتنا عامة ،

« **بنت النيل** »

التفاح والأسنان

للدكتور م. الشاهد



يتفق العلم مع جمهرة المستهلكين على أن فى التفاح (سحرا) للصحة • ولقد صار هؤلاء على بينة مما سلم به القدامى من أن (أكل تفاحة يوميا يبعد الطبيب كليا) •

هذا وفى سبيل الدعوة الى زيادة الاستهلاك من تفاح بنسلفانيا المانح للصحة ، فان مصلحة الزراعة بهذه الولاية قد ذكرت أثناء (أسبوع التفاح القومى) الذى عقد فى الفترة من ٢٩ أكتوبر الى ٥ نوفمبر أن (جمعية التفاح الدولية) تلفت النظر الى الحقيقة القائلة بأن التفاح ولو أنه لا يشفى من جميع الامراض ، الا أن البحث العلمى الحديث قد دل على أنه (غذاء صحى عجيب) للشخص المتوسط •

ان نسبة الماء فى التفاح تبلغ ٨٣ر٥ فى المائة • أما الباقي وقدره ١٦ر٥ فى المائة فهو أجسام صلبة تحتوى على فيتامين ا ، ج ، ومقادير صغيرة من فيتامين ب ، و• أما المواد الكاربوهيدراتية فتربو نسبتها على ١٣ فى المائة من هذه الاجسام الصلبة ، التى يحتوى ١٢ فى المائة منها على أنواع السكر المختلفة : الليفولوز والسكروز والدكستروز • ويحتوى التفاح على نسبة ضئيلة من البروتين والدهن أما معادنه فتتضمن الحديد والكالسيوم والفوسفور • كما أن حوامضه العضوية تشمل : التنيك والتفاحيك والليمونيك •

ومما تصرح به جمعية التفاح الدولية (ان التفاح يحتوى على كميات وافرة من البكتين الذى يمد الامعاء بمقدار يمتنع معه الالتهاب وغير مثير) • ويقوم البكتين بامتصاص كميات كبيرة من الماء • ومن أجل هذا يؤخذ التفاح كملين طبيعى • يضاف الى ذلك أن البكتين يحتوى أيضا على حامض البوليك الذى يقوم بمعادلة السموم فى الجسم – أى بابطال تأثيرها – السبب الذى من أجله يؤخذ التفاح كترياق مضاد للسموم •

وتستطرد الجمعية فتذكر (ان التفاح يساعد على عملية الهضم لان أحماضه العضوية تعين المعدة على أداء وظيفتها وان هذه الاحماض الطبيعية لازمة جد اللزوم لهضم أغذية معينة مثل الجبن واللحم واللبن) • وتضيف الى ذلك (ان التفاح يساعد أيضا على التغلب على اصابات البرد ، لانه يمد الجسم بفيتامين ا وحامض البوليك وهذان يعاونان الاغشية المخاطية على صنع الليسوزيم تلك المادة القاتلة للجراثيم وتوجد عادة فى الجهاز التنفسى والامعاء • فاذا لم تكن هذه المادة موجودة ، سهل على بكتريا الرشح والزكام وما اليهما من اصابات البرد ، أن تتسرب الى الانف والحلق والتجاويف الاخرى وأن تتزايد فيها – ويقال أيضا أن المعادن التى يحتويها التفاح تساعد على جعل الجسم أكثر مقاومة لاصابات البرد وذلك بفعل عملية تعادل الاحماض الزائدة فى مجرى الدم) •

وأخيرا (فان التفاح يعمل على بناء الاسنان السليمة • ونظرا لمادته الهشة ، فان مضغه يعتبر تدليكا للثة ، كما أنه ينظف الاسنان بطريقة آلية ، ويؤدى الى تطهير الفم ويضفى عليه رائحة مستحبة • هذا الى أن التفاح يمد الجسم بالكالسيوم فى صورة يستفيد منها فى الحال ويحتاج اليها لبناء العظام القوية والاسنان السليمة البيضاء) •

ويعلق الدكتور محمود الشاهد على ذلك بقوله (ان التفاح له فوائد أخرى للاسنان منها أنه يقلل من تسويسها ويحول دون انتشار هذا التسويس كما أن به بعض المواد الحمضية التى تساعد على ازالة الاصباغ الخفيفة التى تعلو الاسنان احيانا) •

الصداع

للدكتور يوسف رياض

فى احصاء أخير قامت به احدى الهيئات بأمريكا وجدوا أن من بين كل خمسة أشخاص يوجد شخص يستعمل الاسبرين بكثرة ، استعمالا يكاد يكون منتظما ، ويوجد شخصان يستعملانه بشكل غير منتظم وان كان متواترا وشخص يستعمله من وقت لآخر وشخص لا يستعمله أبدا الا فى الاحوال النادرة •

والمعروف أن الاسبرين يستعمل كثيرا لعلاج الصداع • فلا يكاد يذكر اسم الصداع حتى يقترن بالاسبرين كالدواء الشافى له • وكثرة استعمال الاسبرين وسعة انتشاره تعطينا فكرة عن مبلغ تفشى الصداع وشيوعه •

والصداع يختلف فى أسبابه اختلافا كبيرا ، فقد يكون عارضا طارئا سرعان ما يزول ، وقد يكون نذيرا بمرض شديد •

وأبسط أنواع الصداع هو ذلك الذى يحدث عادة بعد التعب الكثير والارهاق والجهد وهو نوع كثير الحدوث لجميع الافراد وسرعان ما يزول بالراحة أو بالاسبرين •

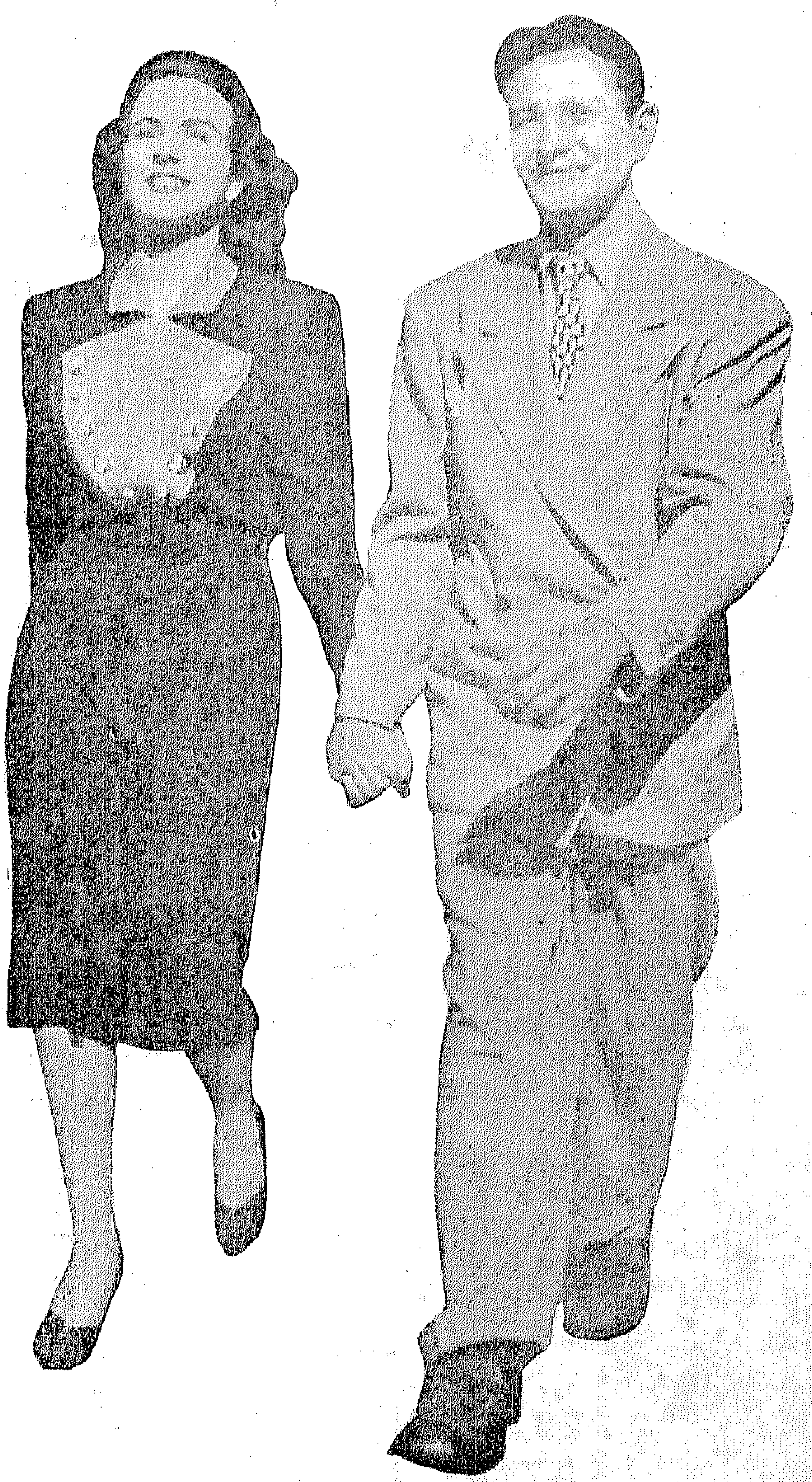
وقد يكون الصداع انعكاسا لمؤثرات خارجية أو داخلية ، فجلوسنا فى غرفة سيئة التهوية يسبب الصداع كما أن بعض الاضطرابات الداخلية تكون مصحوبة بالصداع نتيجة انعكاس مثل الامساك واضطرابات العادة الشهرية فى السيدات والتهابات المرارة•

وغالبا ما تبدأ الحميات بصداع مؤلم يختلف فى شدته باختلاف الحمى وهو أشد ما يكون فى حمى التيفوس والحمى المخية الشوكية •

وقد يكون الصداع من التهابات بعظام الرأس وأهمها الزكام والتهابات الجيوب الانفية وهذه الامراض شائعة ولذلك فهى تكون نسبة كبيرة من بين مسببات الصداع خصوصا الصداع المزمن الذى يصاحب عادة أولئك المصابين

البقية على ص ٤٣

شهر العسل في الشتاء



في كل يوم يمر تعقد عشرات الزيجات في مصر ٠٠ وفي كل يوم تبدأ عشرات من شهور العسل للازواج الجدد !

ان الزواج ليس له موسم ٠٠ انه يتم في كل فصل من فصول السنة ، ويسافر العروسان عادة لقضاء شهر العسل بعيدين عن الاهل والاقارب والاصدقاء ٠٠ حتى لا يشغلهم عن المتعة شاغل ، ولا يحول بينهم وبين أجمل أيام الحياة حائل !

انهم يسعون الى الاماكن البعيدة، التي لايلقون فيها واحدا ممن يعرفون، أو الى الاماكن القريبة التي لايعرف مقرهم فيها أحد ٠٠ الاماكن التي امتازت بالجمال والروعة والهدوء والتي كثيرا ما يلجأ اليها المحبون ليبعدوا عن أعين الرقباء

وقد سألنا حضرة صاحب العزة احمد راسم بك مدير مصلحة السياحة ، وهو الرجل الخبير بما في مصر من جمال والعارف بمخابئه ، عن رأيه في الاماكن التي يستطيع أن يقصدها عروسان لقضاء شهر العسل ، اذا ما تم زفافهما في الشتاء ٠٠٠ فقال عزته : ان مصر غنية بمثل هذه الاماكن التي يتيسر لمختلف طبقات المتزوجين أن يقصدوها ٠٠

فهم يستطيعون ، اذا لم يكونوا من ذوي اليسار ، أن يذهبوا الى ضواحي القاهرة ففيها كل جميل ممتع ٠٠ هناك القناطر الخيرية بحدائقها الفسيحة الغناء ٠٠ والمعادى بمناظرها الساحرة الجميلة وهدوئها الذي يأخذ بالالباب ٠٠ وحلوان بجوها الدافيء وشمسها الساطعة وصحرائها الرائعة وحدائقها الجميلة ٠٠ ثم هناك القاهرة نفسها وفيها من الحدائق عدد كبير جمع كل فاتن وجميل : حدائق الحيوان والاندلس والاسماك والجزيرة وغيرها ، وهناك النيل ، ذلك النهر الساحر بما يحيط به من مناظر أخاذة ٠٠٠

واذا كان العروسان متيسرين ماديا ، فهما يستطيعان

النيل البديع

حديقة الحيوان

السفر الى الفيوم حيث المناظر الجميلة والهدوء الشامل على شاطىء بحيرة قارون أو الى الاقصر واسوان ، وفيهما من الآثار الرائعة وجوهما الدافىء الذى يجذب السياح من كافة بلاد العالم ٠٠

ثم لم لا يقصد العروسان الى الاسكندرية مثلا ؟! ان الاعتقاد السائد انها مصيف جميل لا أكثر ولا أقل ، ولكنى أعتقد أنها مشتى من أجمل المشتاتى ٠٠

ان شهر العسل ، أو اسبوعى العسل ، أو حتى اسبوع العسل ، فرصة مواتية لكل مصرى ومصرية حتى ترى ما فى هذه البلاد من مفاتن وما فيها من جمال ٠

النيل الساحر ٠٠٠ آن نزهة فى قارب بالنيل تستغرق ساعة لن تكلف غير قروش معدودة ٠٠ ولكنها تترك أكبر الاثر فى النفس انها تهدىء الاعصاب ٠٠ وما أحوج كل عروسين الى أعصاب هادئة ٠٠

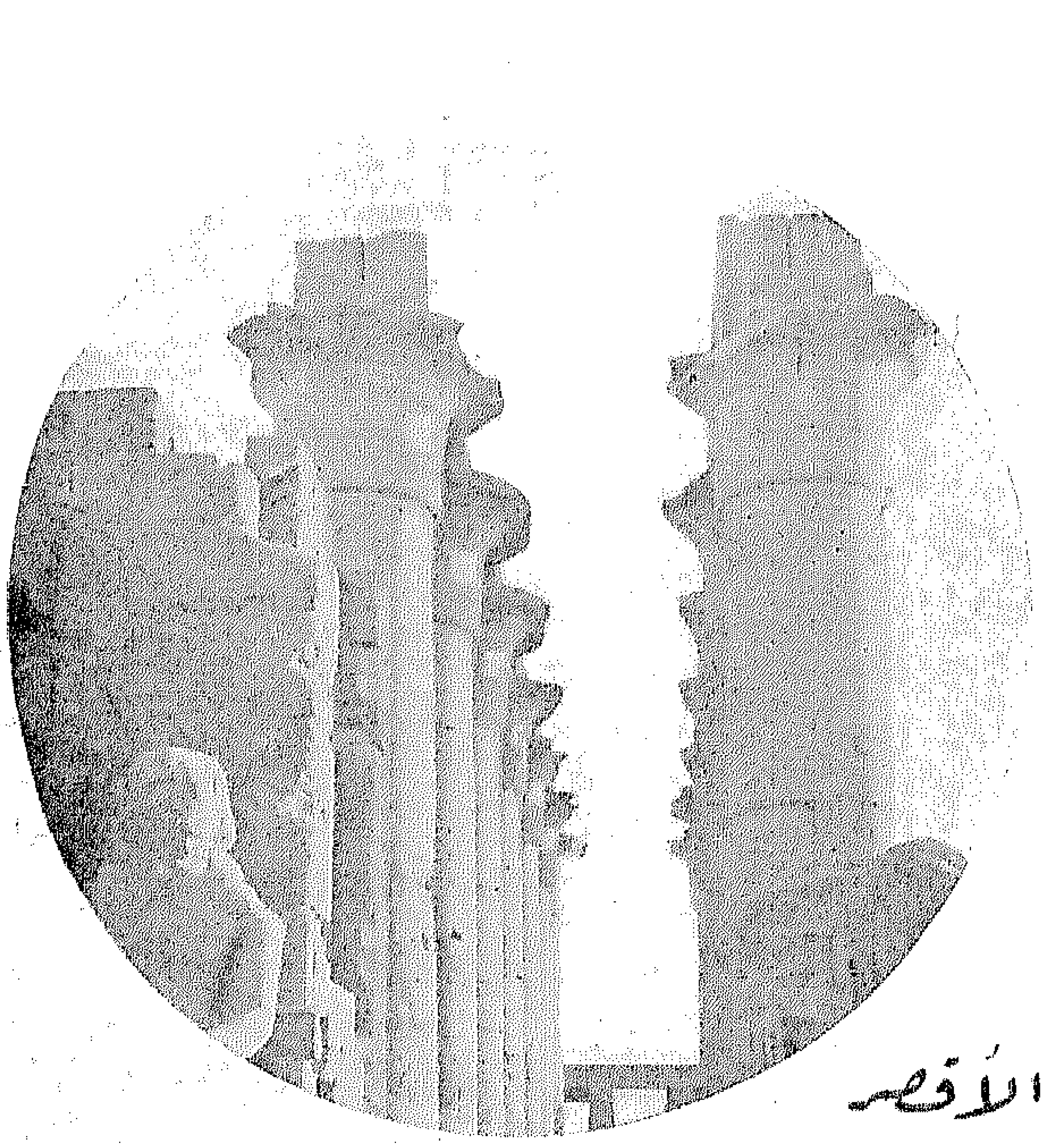
ان حدائق الحيوان لا تبعد عن قلب العاصمة غير دقائق ينتقل فيها العروسان الى حديقة من أكبر حدائق العالم وأجملها ٠٠٠ هناك على شاطىء جزيرة الشاى يمضى الزوجان وقتا من أسعد آلاوقات ٠٠٠

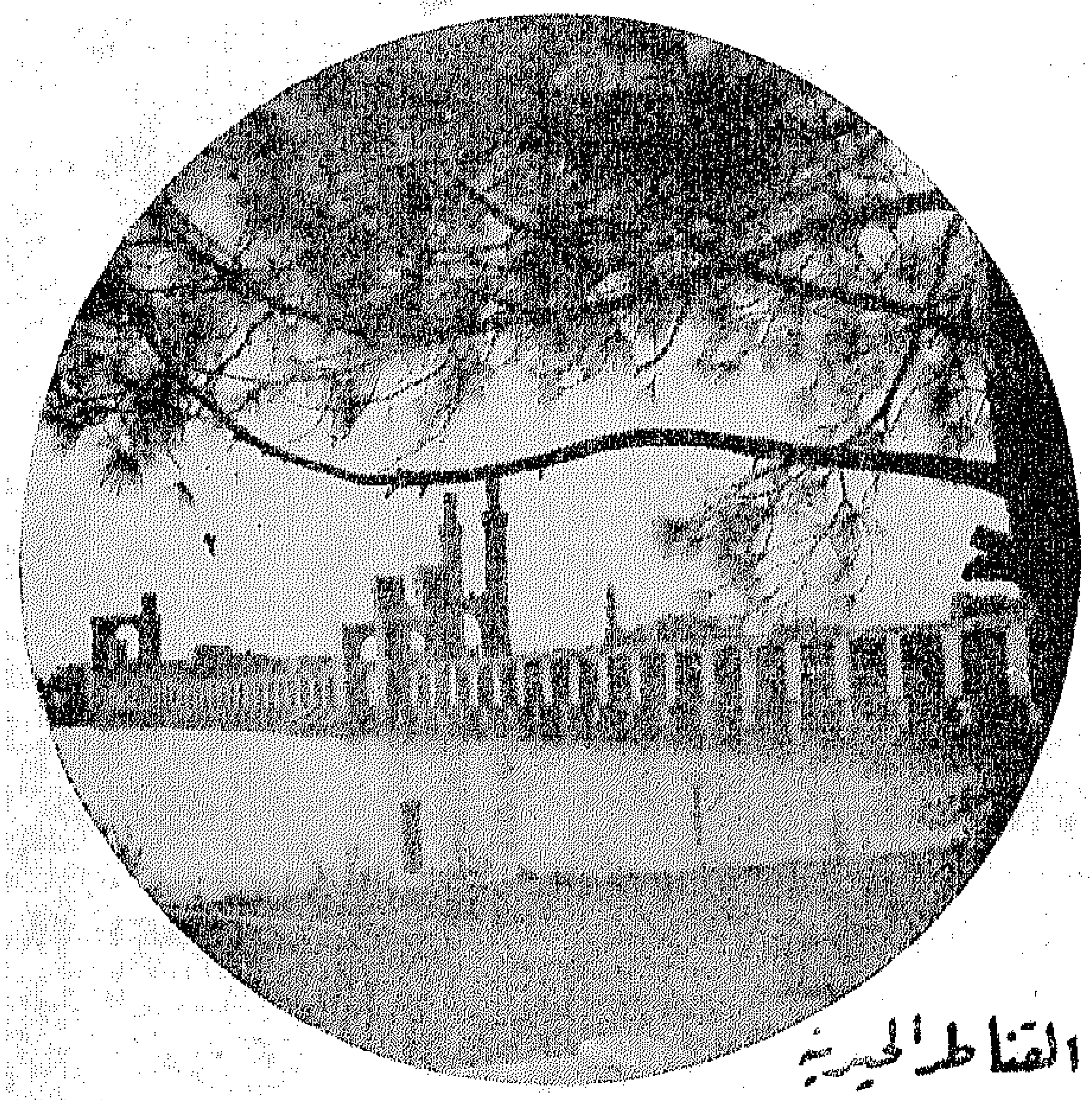
حديقة الاندلس ، وجارتها حديقة مور ٠٠ حيث يجتمع سحر الشرق العربى ، بجمال الفن الفرعونى ، الى جانب النيل ٠٠ جنة فى القاهرة !

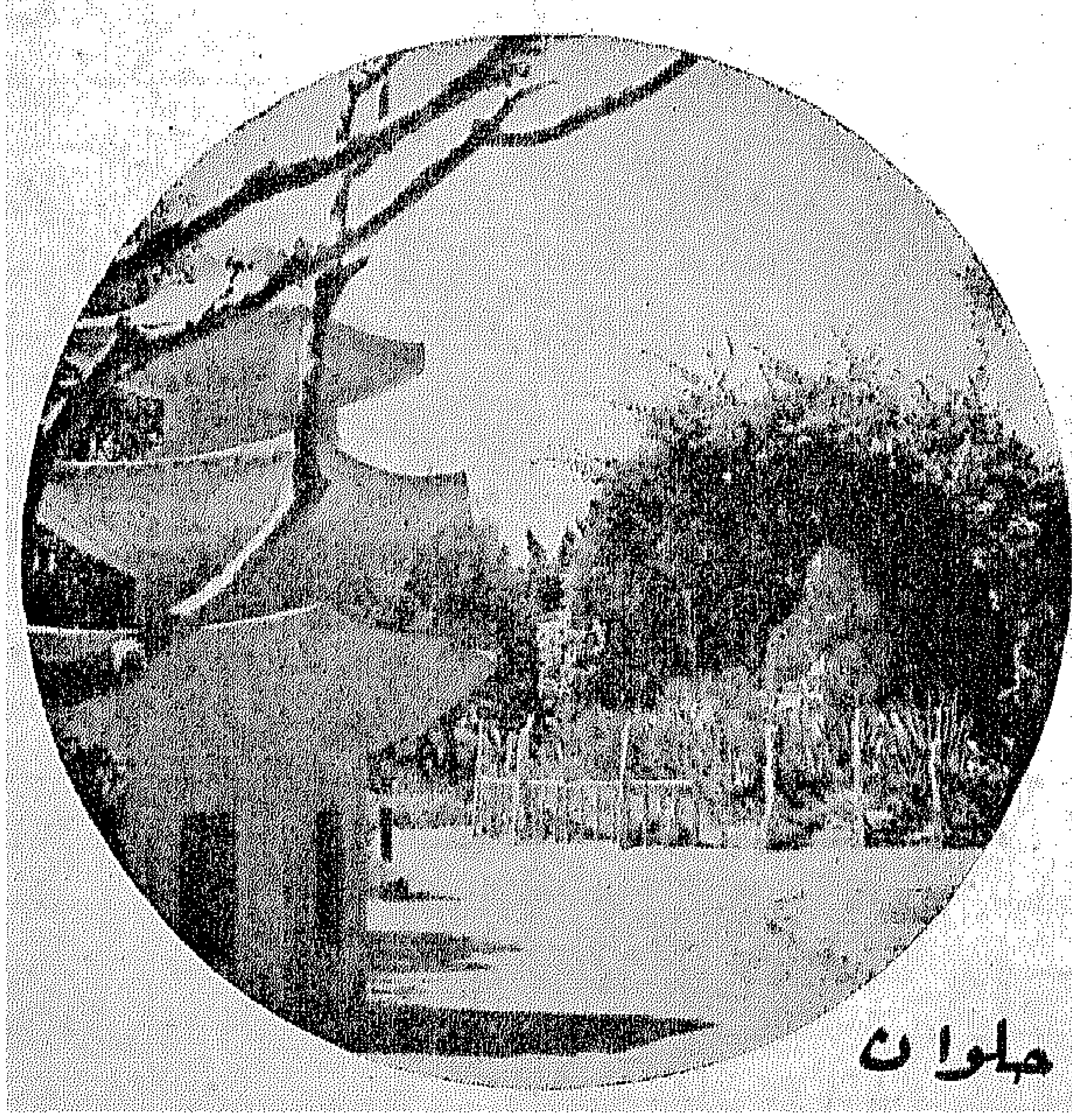
جنة من اليابان ٠٠ فى قلب حلوان ! ٠٠ جنة صغيرة تجتمع فيها الخضرة والماء والوجه الحسن٠٠ وجه العروس فى نظر زوجها !

ان القناطر الخيرية آلتى أنشأها المغفور له **محمد على باشا** الكبير قد فاضت بالخير على ألوف المحبين من قصادها والازواج فى شهور العسل !

ان المبانى الشامخة **فى الاقصر واسوان** ٠٠ تلك المبانى التى لم تؤثر فيها صروف الدهر منذ آلاف السنين ، ستكون ولا شك عبرة لكل زوجين تزوجا حديثا ٠٠ عبرة للرابطة الجديدة التى ربطت بينهما والتى لا يجب أن يؤثر فيها شىء !!!


الأقصر


القناطر الخيرية


حلوان

حديقة الأندلس

ركن الطالبة

نحو مجتمع جديد

عزيزتى بنت النيل .. فى مثل هذا المكان من كل شهر سنتقابل . لاعرض لك تأملات استلهمتها من وحي نهضتك المباركة .. وقد عاهدت الله والقلم وروح النهضة النسوية المصرية أن أكشف عن مظاهر نهضتنا لتغمر أبصار الجامدين المحنطة قلوبهم الضالة عقولهم ..

ولكن القافلة تسير !!

ما أعجب منطق القدر .. وما أحكمه .. وما أعدله ..

لقد مرت الايام مرور الاطياف .. وانقشع الواقع عن زوال سلطة وزير (التقاليد المزعومة) .. التقاليد الكسيحة .. التقاليد التى قيدتها عقائد المستعمر زمنا ما .. التقاليد التى جاهدت بنت النيل من بعد يقظة قاسم أمين .. لا لتحطم الصالح منها ... بل لترفع عنها الزائف المفتعل ولتنقيها من شوائب الركود والجمود والتأخر .

نعم ما أعجب منطق القدر وما أعدله ...

لقد انقضى عهده .. وأكبر اليقين ان ستنقضى دعوته . بل ان اليقين كله ليؤكد ان النهضة المباركة ستعود أشد قوة وأسد هدفا .. وحسبها أن يسهر على رعاية وزارة المعارف الوزير المفكر القانونى أستاذنا العشماوى باشا .. وله رأيه المشرف فى نهضة بنت النيل

ياقوم .. لقد آن الاوان لكى تستقر الحقوق كما استحقت الواجبات .. وويل للمتخلفين عن مسايرة مواكب الحضارة .. وياهول نكبتهم عندما يتشدقون بقولهم .. (التقاليد .. التقاليد) ويأخذ أسماعهم من قريب أو بعيد .. صدى الحياة ... صارخا .. ولكن القافلة تسير !! .

محو الامية

(ولم يقصد اتحاد بنت النيل) فى قضائه على الامية وعزمه الاكيد على تحقيق هذا الهدف الا أن يبطل حجة المحتجين علينا بأنه ينبغى أن تتعلم المرأة قبل أن تفكر فى حقوقها السياسية) ما أصدق هذه الكلمة الحكيمة التى وردت فى مقال الكاتبة الجليلة الدكتورة درية شفيق (قرار خطير) . فحقا ان كل نهضة يجب أن يكون لها من التعليم الاسس التى ترتفع بها عن مهاوى الشبهات ، ومزالق التعثر . فبالتعليم ـ وأقصد به فى مجال محو الامية ـ القدر الكافى من الدراية بالكتابة والقراءة الذى يتيسر به أدراك أهداف المصلحين من موجهى المجتمع ويتيسر به أيضا المشاركة الفعلية فى معترك الحياة الاجتماعى والسياسى المصرى

أجل بالتعليم مركزا فى هذا المعنى نستطيع أن نفتح أعين بنات النيل وأمهاتهن على حقائق وجودهن ثم بعد ذلك تستطيع أن تقف فى معترك ظلمات التقاليد البالية العتيقة .. وبين أيدينا شعلة الايمان تبهر الجاحدين لحقوق بنت النيل ... وأمامنا نور جهادنا يطمس عيون المقيدين فى كهوف الرجعية .

كن فى حياتك قوة
تسمو على سر الحياة
ان قيدتك بليلها
فالنور يظهره بهاه
أو أثقلتك بتربها
فانفضه والتمس النجاة

عواطف عبد الله بيومى
ليسانسيه قانون

منهج التربية الدينية

تتلاقى الاديان كلها فى الدعوة الى (الفضائل الانسانية للحصول على الكمال النفسى) ، ولم يكن الدين ـ فى يوم ما ـ مجافيا روح الوجود ، لان التشريع لنازل يقصد به تنظيم لعلاقات الرابطة بين الخالق المخلوق من ناحية، والجامعة بين طرق الايلاف بالصلة لروحية للافراد من ناحية خرى ، كما ان التشريع لوضعى مقصود به تحديد لحقوق والواجبات ليكون هناك اتساق بين الحاكم والمحكوم .

فاذا فهم (منهج) التربية الدينية فهما صحيحا، وأمكن لاقيه مع الحياة فى أوضاعها المختلفة لم نجد ذلك التجافى البعيد بين النفوس التى تنأى عنه حاسبة أنه بعيد عن حياة العصر

لقد أوذى بصرى بمرأى بعض المثقفين يلتهمون الطعام فى ظهيرة رمضان وهممت بدفع هذا العدوان ، فوجدت امتضاغا لالفاظ فازغة تنساب فى استخفاف جاهل مستجهل ، يبرر بها هذا المروق العجيب ، من حيث ادعاء أن (الصوم) كان مشترعا للعرب وحدهم ، فهم لم يثقلوا بالحياة ، ولم يئودهم اثقال تبعاتها ، بل كانوا أرخياء البال هادئى الاعصاب ! منطق ينم عن منتهى الجهالة فالصوم لا يقصد به الاجاعة لذاتها بل يراد (العظة) البالغة المأخوذة عن الحرمان حتى تتحقق (العدالة الاجتماعية) ، حينما يكوى المثرى بمكواة المسغبة ، فيشعر بحق الفقير المغضى عنه ، ومن ثم كانت (الزكاة) مقارنة للصوم لتقاربهما فى الدلالة ، واشتراكهما فى هذا الرمز السامى العظيم !.

فما منشأ قالة هؤلاء الادعياء الذين لا يأبهون بما تواضع عليه العقلاء ؟ .. نعتقد أن مرد هذا الاسفاف راجع الى عدم فهم (منهج) التربية الدينية منذ النشأة الاولى ، فالبيوت هى التى تكون الروح الدينى ، وفى مقدورها تنشئة الاحداث بعدم تلقينهم مظاهر الدين ، بل فى (توجيههم) التوجيه المتلاقى مع (الروح) الدينى فى مغزاه الرامز الى الكمال النفسى ، وافهامهم مغزى كل ناحية من نواحى العبادات حتى لا تؤدى تأدية آلية قائمة على مجرد (التلقين) .

* * *

ان (منهج) التربية الدينية لم يمثل فى البيوت تمثيلا صحيحا ، وهذا هو الدافع الى الزراية على كل متخلقة بأخلاق الدين ، أو متمسكة بما يدعو اليه ، بل ان بعض المتظرفات ينادين المحافظة على السلوك الدينى (بالشيخة فلانة) ! .. بل قد يبلغ التظرف حد التطرف فيقال ان الطقوس الدينية (مودة قديمة) ! انا لا ندعو الى وجوب (التخصص) فى الدين ، بل نأمل (فهم) روحه ، حتى تربى الام أولادها وبناتها فى ضوء تعاليمه التربية التى تخول لهم حياة كريمة، فليس هناك أجدى على النفوس من الوازع الدينى ، فهو الذى يدعها ، ويردها إلى الطريق القويم .

أحمد عبد اللطيف بدر

خضت المعركة الانتخابية فى الجامعة

كانت فكرة جريئة تلك التى دفعتنى الى ترشيح نفسى لاتحاد كلية الحقوق بجامعة فاروق الاول ... فكنت بذلك أول فتاة فى هذه الجامعة المذكورة تقدم على مثل هذا العمل كما كنت بذلك أيضا أول فتاة تخوض المعركة الانتخابية الخاصة بهذا الاتحاد ...

نعم ... خضت المعركة الانتخابية ولمست بنفسى ما يحيط بالمرشح من أجواء عاصفة مثيرة بما فيها من خطب حماسية وكلمات نارية .. وما فيها من دسائس ومؤامرات وخدع ودهاء . لمست كل هذا وعرفت فوق ما عرفت أن المرشح اذا كان فتاة فان الاجواء العاصفة تزداد شدة والخطب النارية تزداد حدة وأساليب المكر والخداع والملق أيضا تزداد التواء .

تبينت كل هذه الامور منذ اليوم الاول الذى أعلنت فيه عن عزمى على ترشيح نفسى للاتحاد .. فما كاد الزملاء يتأكدون من صحة ما أقول حتى ثار ثائر الكثيرين منهم وعدوا عملى هذا خروجا على التقاليد بل عده البعض منهم تعديا منى على حقوق الطلبة من الرجال!

وهبت فى وجهى زوبعة من الاعتراضات القوية كلها تطلب منى أن أتنازل عن حقى الذى أقره لى القانون ــ قانون الجامعة ــ الا وهو حق الترشيح للاتحاد ... ولكننى ثبت فى موقفى .. لم تزلزلنى كثرة المعارضين ولم تزلزلنى أصوات الاحتجاج التى كانت ترتفع كلما هممت بالكلام أو شرح الاسباب التى دفعتنى الى الاقدام على ترشيح نفسى الا وهى الرغبة فى ايجاد روح جامعية صحيحة بين طلبة وطالبات الجامعة ... واشعار الجميع بأن الجامعيين سواسية أمام المجتمع والقانون فالطلبة والطالبات انما يكونون كيانا واحدا ما داموا داخل الحرم الجامعى .. ولاثبت أن للطالبة المصرية روحها ووجودها وانها تأبى على نفسها ألا يكون لها نشاط جامعى كزميلها سواء بسواء.

وأخذت العاصفة تهدأ قليلا على مر الايام .. وأخذ البعض يؤمن بأننى لم أكن الا على حق وبأننى لم أرد بترشيحى نفسى أن أتعدى على حق من حقوق الزملاء بل بالعكس انما أردت أن أثبت للزملاء من رجولتهم ومن كرم نفوسهم ومن نضوج عقلياتهم ما سيجعلهم يساعدوننا على نوال بعض حقوقنا المهضومة.. ويتحقق ظنى .. فبعد ما كنت أعتقد اعتقادا جازما بأننى سأفشل فشلا مروعا اذا بى أجد نفسى قد أخذت من الاصوات عددا لم أكن أطمع فى يوم من الايام بأن أناله.

حقيقة اننى لم أنجح فى عضوية مجلس الاتحاد ... ولكننى لا أستطيع أن أنسى أن هذه الخطوة التى قمت بها فى هذا السبيل لم تكن الا خطوة أولى يجب أن تتبعها خطوات أخرى كثيرة حتى نصل الى النجاح .. وانما أومل أن تنجح الطالبات فى السنوات المقبلة فيما فشلت فيه اليوم بعد أن مهدت لهن الطريق بعض الشىء ويومها سوف يعرف الجميع أن الفتاة المصرية متى كان لديها شىء من العزيمة وشىء من الارادة وبعض من العقل فانها تستطيع أن تقوم بكل جليل خطير من الاعمال .

جامعية

بنك مصر
شركة مساهمة مصرية

المركز الرئيسى ١٥١ شارع محمد بك فريد
فرع الاسكندرية ١٩ شارع طلعت حرب
يؤدى جميع أعمال البنوك
للبنك فروع ومكاتب ومندوبيات بأهم مدن القطر المصرى
وله مراسلون ووكلاء فى جميع أنحاء العالم
قسم صندوق التوفير يشجع على الادخار
قسم تأجير الخزائن الحديدية للايجار بشروط مناسبة
مؤسس الصناعات الكبرى وشركات مصر

لهن في التاريخ نصيب

مارية

للدكتور علي ابراهيم حسن

لم يأت عفوا زواج محمد عليه السلام ممن تزوج من فضليات النساء ، بل كان الدافع له هو ، جمع القبائل العربية تحت لواء الاسلام وتقريب زعمائها الى الرسول أو وضع تشريع يبيح زواج المرء من زوجة ربيبه بعد موت أو طلاق كما كان الحال عند زواجه من السيدة زينب أو تطيبا لقلب امرأة خر زوجها صريعا فى ميدان القتال كزواجه من حفصة بنت عمر بن الخطاب • أما فى هذه المرة وهو زواجه من السيدة مارية القبطية المصرية ، فقد كان تأليفا لقلوب القبط وحفزا لهم على اعتناق الاسلام

ذلك أن الرسول عليه السلام قام ببضع غزوات فى سبيل نشر الدين الاسلامى بين القبائل العربية فى داخل جزيرة العرب التي كانت تدين فى الجاهلية بعبادة الاوثان حتى أصبح لكل قبيلة صنمها الخاص • وبذل في سبيل ذلك جهودا موفقة حتى انضوى تحت لوائه كثير من تلك القبائل•

واذ ذاك لجأ الرسول الى نشر الديانة الاسلامية خارج الجزيرة العربية عن طريق بعث الرسل الى حكام الممالك الاخرى يدعوهم الى اعتناق الدين الجديد • وكان من بين هؤلاء الحكام الذين خصهم بدعوته : امبراطور الروم ، كسرى فارس ، نجاشى الحبشة ، والمقوقس والى مصر من قبل الامبراطور الرومانى هرقل • ولم تكن هذه المهمة هينة اذ أن حياة الرسل كانت معرضة للخطر لتمسك ملوك هذه الاقطار وولاتها بدياناتهم•

ويهمنا من بين هذه الكتب بمناسبة الكلام على السيدة مارية ، كتاب الرسول الى المقوقس ، وكان يعد زعيم القبط فى مصر • وفيها جاء (بسم الله الرحمن الرحيم ! من محمد رسول الله الى المقوقس عظيم القبط ، سلام على من اتبع الهدى • أما بعد فانى أدعوك بدعاية الاسلام ، فاسلم تسلم ، واسلم يؤتك الله أجرك مرتين ، (ياأهل الكتاب تعالوا الى كلمة سواء بيننا وبينكم ألا نعبد الا الله ولا نشرك به شيئا ولا يتخذ بعضنا بعضا أربابا من دون الله فان تولوا فقولوا اشهدوا بأنا مسلمون) •

استقبل المقوقس رسول محمد اليه ، حاطب بن أبى بلتعة اللخمى ، بالبشر والترحاب ولكنه لم يجبه الى ما طلبه الرسول من العمل على نشر الدين الاسلامى وتدعيم قواعده واعتناقه ورد على رسالته اليه ردا مبهما جاء فيه : (لمحمد بن عبد الله من المقوقس عظيم القبط قرأت كتابك وما تدعو اليه• وقد كنت أعلم أن نبيا قد بقى ، وقد كنت أظن أن مخرجه الشام ــ وهناك كانت تخرج الانبياء من قبله ــ فأراه قد خرج بالعرب فى أرض جهد وبؤس ، والقبط لا تطاوعنى فى اتباعه ، ولا أحب أن يعلم بمحاورتى اياك • وقد أكرمت رسولك وبعثت اليك بهدية وبجاريتين لهما فى القبط قدر ومكانة ••• ومع الجاريتين أخوهما الشيخ مأبور) ••

وبذا أوضح المقوقس أنه ليس من السهل على أهل مصر أن يتحولوا عن ديانتهم الى الاسلام بمجرد تلك الدعوة المباغتة ، ولكنه توقع أن العرب سيفتحون مصر عما قريب وينشرون ديانتهم فيها بعد أن تصبح ولاية عربية•

وحين عاد الرسول الى محمد، فرح بلقائه، واستمع الى ما حمله من كلام المقوقس وأثنى على أهل مصر من القبط ، وتقبل هدية حاكمها وفيها السيدة مارية القبطية المصرية وكانت مارية من نصيب الرسول ، فتزوجها حتى يتمكن من نشر دعوته بين القبط ويصبحوا له أنصارا ، وأنزل السيدة مارية وأخاها فى منزل بضواحي المدينة وضرب عليها الحجاب أسوة بنسائه ، ووهب شقيقتها سيرين لشاعره المجيد حسان بن ثابت

ولما ولدت مارية ابنها (ابراهيم) أولاها الرسول عطفه ومحبته • ولا غرو فقد كانت مارية على جانب عظيم من الذكاء ، وكرم النفس ، وجميل الخصال ، تقية ، ورعة ، آمنت بالرسول دون تردد • وكانت ثانى زوجاته ــ بعد خديجة ــ اللائى أنجبن له ، وكان لذلك أبلغ الاثر فى نفسه ، حتى أنه

هل أنت أنانية؟

١ ــ هل ميزانيتك ضعف ميزانية زوجك ؟	١٠
٢ ــ هل تستشيرين زوجك قبل أن تدعى صديقتك على شاي ؟	٤
٣ ــ هل تستشيرينه قبل دعوتها على العشاء ؟	١٠
٤ ــ هل تقولين (عندى) بدلا من أن تقولى عندنا؟	١٠
٥ ــ هل ترفضين القيام بعمل منزلى يكسر أظافرك ؟	٦
٦ ــ هل تحملين أدوات زينتك كاملة فى حقيبتك؟	٥
٧ ــ هل تصلين متأخرة دائما عن مواعيدك ؟	١٠
٨ ــ هل تستشيرين زوجك قبل أن تشترى قبعتك ؟	٦
٩ ــ هل تفرضين عليه الكرافاتة التى وقع عليها اختيارك ؟	٩
١٠ــ هل تذهبين الى السينما بمفردك ؟	١٠
١١ــ هل تضعين سماعة التليفون عند انتهاء الحديث قبل محدثك ؟	١٠
١٢ــ هل تطلبين بالتليفون فى أية ساعة من ساعات الليل صديقتك لامر تعتقدين أنه هام ؟	١٠
	١٠٠

ان حصلت على ٦٠ درجة فأنت ميالة الى الانانية• أما أن ارتفع مجموعك الى ٩٠ فأنت الانانية بعينها ويحسن أن تعالجى نفسك منها •

أوصى بالقبط خيرا وقال (ان الله سيفتح بعدى مصر ، فاستوصوا بقبطها خيرا ، فان لهم فيكم صهرا وذمة) وكان ذلك كله من عوامل التقريب بينه وبين بقية الشعوب ، مما يدل على حنكة الرسول السياسية ٠

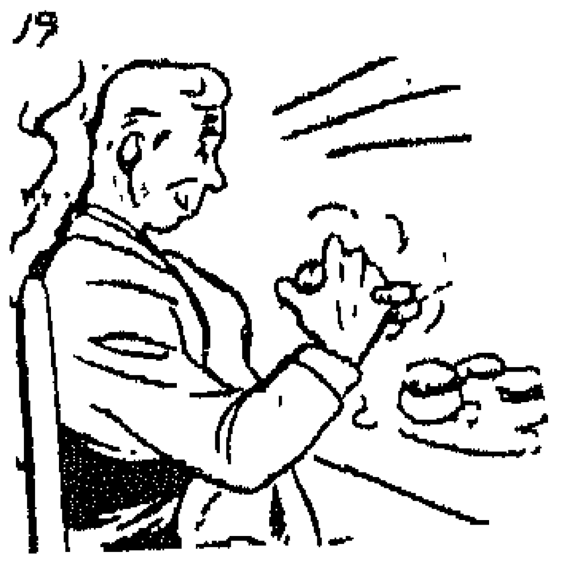
نما ابراهيم ابن السيدة مارية وابن محمد عليه السلام وترعرع فى ظلهما ، وكان نموه سريعا ، بسبب شدة عناية والديه حتى ان محمدا جعل فى حوزة مرضعته أم سيف سبعا من الماعز ٠ وصار كثير الشبه بأبيه ، فازدادحبه له وتقديره لامه مما أثار السيدة عائشة زوجة الرسول على السيدة مارية ، وكثيرا ما صغرت من شأن ابراهيم ، ولم تقر بشدة شبهه بأبيه ولم تعترف بنموه السريع ، وسبب ذلك أحيانا غضب الرسول على عائشة رغم حبه الشديد لها ٠

وتوفى ابراهيم بعد عدة أشهر من مولده ، فانه لم يلبث أن مرض واشتد عليه المرض حتى مات ٠ وكان حزن الرسول عليه شديدا وبكاه أحر بكاء وأمره ، ثم قال (انا يا ابراهيم لا نغنى عنك من الله شيئا) وخاطب مارية قائلا : (ان لابراهيم مرضعا فى الجنة) ٠ وقد اتفق ان الشمس كسفت يوم موت ابراهيم فحسب الناس أن معجزة حدثت وقالوا انها انكسفت حزنا على وفاته ٠ وسمع الرسول هذا فخرج اليهم وخطب على المنبر قائلا (أيها الناس ! ان الشمس والقمر آيتان من آيات الله لا تكسفان لموت أحد ولا لحياته ، فاذا رأيتم ذلك ، فافزعوا الى الله بالصلاة) ٠ وعاشت مارية بعد وفاة الرسول عليه السلام معززة مكرمة اذ عنى بها الصحابة والخلفاء تكريما لذكرى زوجها العظيم ٠

هل صحيح أن ؟

◆ القيمة الغذائية للخبز تنقص عندما يحمص ؟
هذا غير صحيح فان التحميص يبخر الماء من الخبز ويجمد النشا أما القيمة الغذائية فتبقى كما هى الا أن حرقت الخبز عند تحميصه ٠

◆ الخضراوات والسلطات يجب استهلاكها بعد قطفها مباشرة ؟
هذا صحيح فان الخضراوات الطازجة والسلطات تبدأ فى فقدان فيتاميناتها منذ اللحظة التى تقطف فيها ٠



◆ الخبز الذى مضى عليه أيام مضر بالصحة ؟
كلا والف كلا ! فان العفن الذى يصيب الخبز كريه الطعم فقط ٠ ولكنه ليس خطرا على الصحة والجند يعرفون ذلك تماما ٠

◆ الاطعمة مفيدة لجسم الانسان كيف كانت الطريقة التى أعدت بها ؟
هذا غير صحيح اطلاقا ٠ فان رؤية طعام أحسن اعداده تفتح الشهية وتنشط افرازات العصارات المعوية وتسهل عملية الهضم ٠

◆ الشرب بين الاكلات لايسمن ؟
هذا صحيح فيمايختص بالماء ٠ أما المشروبات الروحية فانها تسمن وزيادة على ذلك فانها تضر الكبد ٠

◆ طهى الخضراوات يفقدها فيتاميناتها ؟
هذا صحيح وخاصة انطهيت هذه الخضراوات فى قدر مكشوفة ٠

◆ الاطعمة الصلبة تفيد الاسنان ؟
ان الاطعمة التى تتطلب مضغا طويلا تفيد اللثة وبالتالى الاسنان ٠ ذلك لان المضغ ماهو الانوع من التدليك يساعد على سريان الدم فى الاوعية المتصلة بالاسنان ٠ ولكن الاطعمة الصلبة قد تكون سببا فى تلف مينا الاسنان ٠

◆ الاطعمة المحفوظة قيمتها الغذائية قليلة ؟
هذا صحيح وغير صحيح فى آن واحد ٠ فان القيمة السعرية أو الحرارية تبقى هى هى ٠ أما الفيتامينات فانها تنعدم ٠

◆ الاطعمة المثلجة تفقد فيتاميناتها ؟
لا ٠ ان التثليج لايفقد الفيتامينات ٠ ولكن عودة الطعام المثلج الى درجة حرارته الطبيعية بالتدريج هى التى تفقده هذه الفيتامينات لذا وجب طهى هذه الاطعمة حال اخراجها من الثلاجة

أى خطيبتى

اى خطيبتى

صديقاتك .. صديقاتك الويل لهن ثم الويل ... ! **ما هذا الهمس الذى يتبادلنه** والذى وصل الى مسمعى طرفمنه .. منذ أن أعلنت خطوبتنا .. عن نقد مرير لى ، وعن عيوب اكتشفنها بى ؟! دعينى اصارحك لقد كانت بينى وبين اكثرهن معرفة وصداقة . فلماذا لم تظهر امام اعينهن هذه العيوب الا منذ ذلك اليوم الذى فضلتك فيه على اى واحدة منهن فمنحتك ثقتى واسمى وحياتى . لكم اخشى ان تؤثر فيك هذه العقارب التى تنفث السم فتكون سببا فىعصف حياتنا المستقبلة السعيدة

لماذا تمتد يدك فى ساعة غضب او ثورة واهية ... الى اصبعك لتنتزع منه خاتم الخطوبة فى عنف ، ثم تلقين به الى .. وكأن كل ما بيننا قد انتهى . ولكنى اتلقاه فى صبر وانا اكتم الى لكبريائى الجريحة . فاتناوله واعيده الى أصبعك فى رفق وحنان ، ثم اقبل اصابعك الرشيقة التى يزينها هذا الخاتم المقدس ، وانا انظر اليك نظرة عتاب رقيق . فاذا بى ارى الندم المكبوت يتجلى فى عينيك الصارختين بالاسف، وقد ادركت خطأك فى التعبير على هذه الصورة عن غضبك أو ثورتك .

انك تعتقدين اعتقادا خاطئا ان هذا الخاتم هو القيد الحديدى الذى يشدك الى ويخضعك لى. فيجعلنى اتحكم فى شئونك وتصرفاتك حسب رغبتى ومشيئتى . كلا .. يا عزيزتى .. ما فكرت فى هذا بالمرة . ما فكرت فى ان اكون الحاكم المسيطر المتجبر . ولكم اود ان يكون التفاهم فى حب واخلاص ، وتبادل الآراء فى مودة واحترام ، هو رائدنا ودستورنا . ولكنك تخطئين الفهم فتسرعين الى هذا الخاتم المسكين لتنتزعيه من اصبعك .

الا تدركين ان خلعك هذا الخاتم يجرح كبريائى جرحا عميقا ، ويسىء الى كرامتى اساءة بالغة .. اذ انى انظر اليه نظرة مقدسة ابدية . فهو الرمز الذى يؤهلنا لحياة مشتركة هانئة يسودها الحب والوئام .

عزيزتى .. لكم اود ان تنظرى اليه نفس النظرة . وأن تحرصى عليه حرصك على حياتك . فلا تنتزعيه مهما حدث بيننا . فان العاطفة الصادقة القوية التى تربطنا سرعان ما تتغلب على اى غضب او ثورة ، دون أن تمتد يدك الى خاتمى .

على المائدة

- لاتتأخرى عن موعد الوليمة اذا كنت مدعوة الى وليمة من الولائم .
- لاتجلسى بعيدا عن المائدة ، ولاتقدمى أحدا لاحد أثناء الطعام .
- لاتنفخىفىالحساء ،ولاتحدثى صوتا أثناء تناوله
- لاتشربى الحساء من مقدم الملعقة ولامؤخرها ، ولكن من جانبها .
- لاتنحنى فوق صحنك ، واعتدلى فى جلستك ، وابقى منتصبة .
- لاتحملىفى الملعقة أوالشوكة أكثر مما فىطاقتها
- لاتسرعى فى الاكل ، ولاتنقلى الملعقة من صحن الى آخر .
- لاتفردى ذراعيك أثناء تقطيع اللحم ، ولاترفعى الكوب أعلى من مستوى فمك .
- ضعى الملعقة تحت شفتك اليسرى والفظى بها بذور الفاكهة ثم القيها فى صحنك .
- لاتتخطى طبق جارتك لتصلى الى شىء تطلبينه.
- لاتذكرى شيئا عن أمراضالتخمة وعسر الهضم أثناء تناول الطعام .
- لاتنصحى جارتك بالتقليل من نوع معين من الطعام .
- لاتقضمى الخبز بفمك ، بل اقطعيه بالسكين .
- لاتطلبى الى من بجوارك مناولتك شيئا والخادم واقف .
- لاتقلبى الفاكهة بين يديك لتنتقى منها البعض وتتركى البعض .
- دعى مقبض الشوكة أو الملعقة أو السكين داخل قبضة يدك .
- لاتطبقى الفوطةعند مغادرتك المائدة، فهذا ليس من اختصاصك .

عيسى متولى

ولكنى اعتقد انك اوسع ادراكا ، واكبر عقلا من ان نصدقى هذه الترهات التى يلصقنها بى ، ويؤلفنها عنى ، ثم يلقين بها الى مسامعك فى مكر يحدوه اخلاص تمثيلى كاذب · ليشوهن سمعتى عندك ويذهبن باخلاصى لك .

انى احذرك منهن ، فاغلقى اذنيك دونهن . فلا رائد لهن الا ان ينفصم ما بيننا ، ولن يهدأ لهن بال .. الا اذا حل الشقاق والفراق محل الحب والعطف . واصارحك بانى قد سمعت من نفس هذه العقارب نقدا ساخرا عنك ، ولكنى اغلقت اذنى دون هذه السخافات السمجة .

انى لأرثى لهن .. وليوفرن على انفسهن مشقة التأليف . فان ما بيننا من حب مكين ، واخلاص وتقدير . لهو المصل الواقى من شر هذه السموم التى تنفثها تلك العقارب .. صديقاتك !

أى خطيبتى

انى ما زلت اراك لاهية تمرحين فى عبث الطفولة . فلم تدركى كنه الحياة الزوجية التى اقترب انتقالك اليها . فهذه الحياة الجديدة تتطلب منك انقلابا فى ناحية تفكيرك . وفيما يقع عليك من تبعات وواجبات فاستعدى لهذا الانقلاب من الان · حتى لا تفاجئى به فينهار كيانك .

حاولى يا عزيزتى .. ان تتدربى شيئا فشيئا على كل ما يختص بالاعمال المنزلية وتدبيرها وادارتها حتى يمكنك ان تهضمى الواجبات التى تتطلبها منك الحياة الزوجية . فاذا ما جاء ذلك اليوم الذى قدر لك فيه ان تنتقلى من حياة الى حياة .. كنت مستعدة متأهبة لحمل عبء الحياة الجديدة فى رضا واطمئنان .

فهيا يا عزيزتى . دعينى اراك وقد دخلت الى المطبخ وقمت بقسط كبير فى اعداد الطعام . ولا تحسبى مطلقا ان فى هذا ما يشين . فالسيدة مهما عظمت مكانتها من اول واجباتها ان تلم بكل صغيرة وكبيرة فى الدار التى تتزعمها ، وان تشرف اشرافا كليا على اعداد الطعام الذى ستتناوله هى وزوجها واولادها وانى ارى انه سيكون من دواعى فخرك امتيازك فى اعداد نوع من الطعام تتلهف عليه النفس ·

هيا دعينى اراك ايضا وقد امسكت بقطعة من القماش فخلقت منها مفرشا انيقا للمائدة . او قمت بمحاولة تفصيل فستان من الفساتين المنزلية البسيطة لك .

ان هذه الاشياء وان كانت لها قيمة مادية ضئيلة .. فلها قيمة معنوية كبيرة .. تجعلنى اقبل عليك فى حنين طاغ .

هيا يا خطيبتى المعبودة اعملى بنصائحى حتى اقدرك كل التقدير وامنحك كل الحب .

فرج فرج زهران

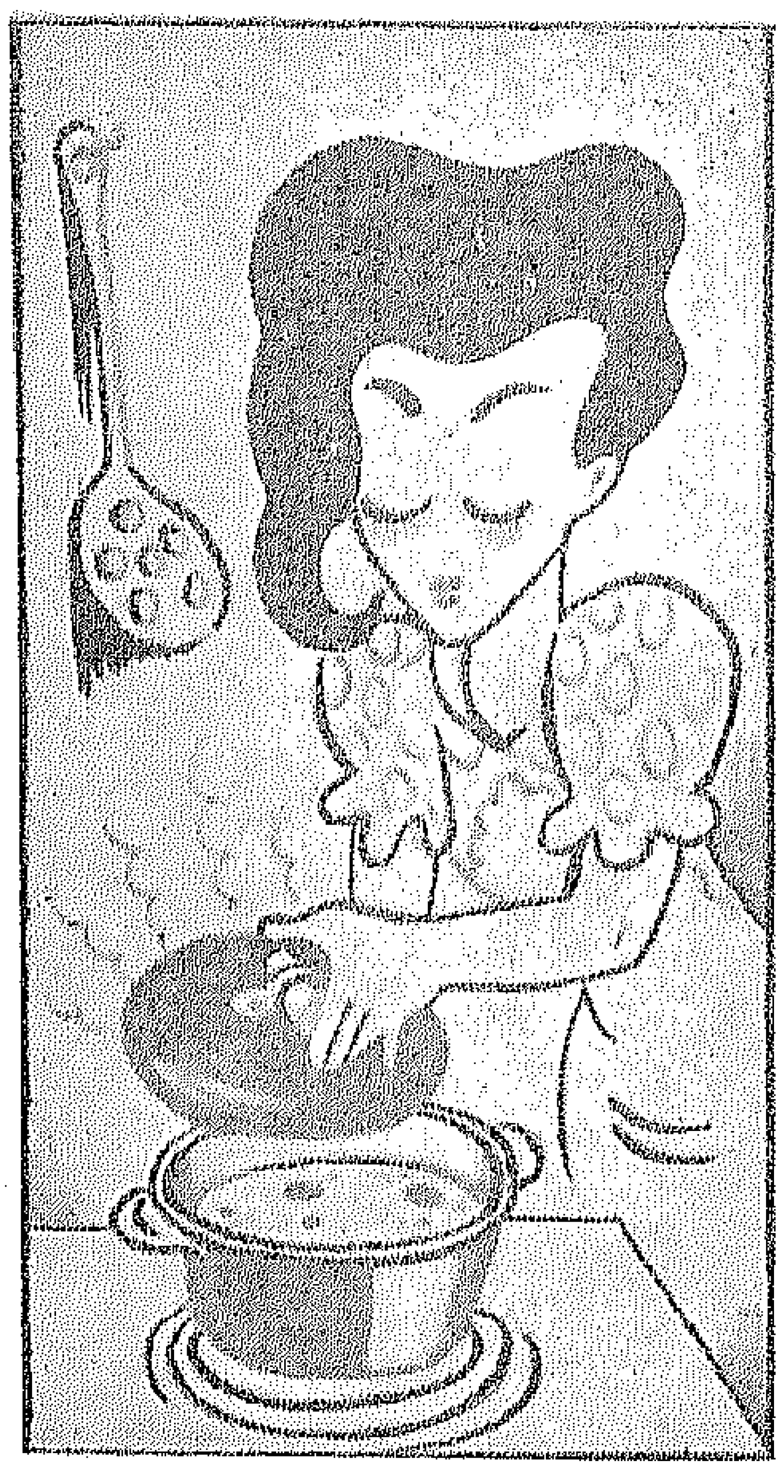
بنت النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيسة تحريرها
الدكتورة درية شفيق
يشرف على تحريرها
الدكتور ابراهيم عبده
الادارة : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ – ٤٠٦٨٤

نصائح مفيدة لهن

كم مرة أضعت الخرق التى أستعملها فى رفع غطاء الحلة الساخن أما الان فقد اكتشفت طريقة جديدة بأن أضع تحت المقبض قطعة من الفلين كما هو ظاهر فى الرسم فأوفر على يدى حرقها ولا أبحث عن الخرق القديمة التى تحمل الميكروبات أو التى اتسخت بالغاز فاذا مست الطعام أفسدته ونكدت على البيت

ما ألذ طعم كبد (الكندوس) ولكنه مع الاسف يرهق ميزانيتى لذا ترانى أشترى كبد البقر ثم أضعه فى لبن لعدة ساعات قبل شيه أو طهيه فيقبل عليه أفراد أسرتى الصغيرة ويلتهمونه فى الحال لانه طرى ولذيذ كالكبد (المصغر) سواء بسواء ·

ولا ينبغى أن ننسى أن الكبد لحم مغذ وفيه فوائد شتى كما أنه سهل الهضم لذيذ الطعم سهل الطهى مسلوقا أو محمرا أو مشويا



وهذه أيضا بعض من أسرارى :

لا تطبخى · الموستاردة (الخردل) فانها تفقد طعمها · والفجل يتبع هذه القاعدة · أما عن الليمون فانى أعنى بنزع بذره منه قبل القائه فى القدر حتى لا يؤثر فى الطبيخ ويجعل طعمه مرا ·

وفيما يختص بالليمون فأحب أن أذكر لك أنه مطهر عظيم للفم والمعدة ، وأن وجوده فى الطبيخ يزيد من لذته ويعطيه نكهة لا يمكن أن تكون له من غيره

قالت لى

لقد تقدمت أخيرا الى امتحان مسابقة لعضوية بعثة من تلك البعثات التى تعلن عنها الحكومة المصرية بين حين وآخر . دخلت هذه المسابقة وكلى أمل فى النجاح فقد كنت الاولى بامتياز فى ليسانس الآداب ، ذلك لان عدد المتقدمين والمتقدمات الى هذه المسابقة لم يكن يتجاوز العشرين بكثير . نعم كل الظروف كانت مواتية وكنت كلى ثقة فى أن أكون ضمن العشرة الذين سيختارون لهذه البعثة ... ثم ظهر كشف ، الاسماء ولشد ما كانت دهشتى عندما الفيته خلوا من اسمى لقد رأيت أسماء كان أصحابها لا ينجحون فى امتحانات الكلية الا بشق الانفس . قررت ان احتج لدى اولى الامر ولكن قيل لى ان المسابقة ليست كل شىء وأن هناك عوامل أخرى تلعب دورا كبيرا فى الاختيار .

قلت لها ...

خففى عن نفسك ياآنستى فلست الفتاة الاولى التى تحول الظروف بينها وبين البعثات . ان هذه المسابقات أو المسرحيات تمثل فى كل دولة لا فى مصر لقد كنت أتصفح أخيرا جريدة تصدر فى احدى العواصم الاوروبية الراقية واذا بصرى يقع على شكوى تماثل شكواك ينعى فيها صاحبها على مدير شركة كبيرة تعيينه شابا فى وظيفة كان هو أجدر بها . فالانسان يا آنستى انسان أينما كان والوساطة والشفاعة داء الانسانية العضال .

خليل صابات

عدو المرأة رقم ١

ليس أشد عداوة للمرأة من التجاعيد . لذا وجه المتخصصون فى الجمال كل عنايتهم الى محاربة هذا الداء الوبيل الذى يترصد للمرأة منذ أن يولى عنها الشباب أو قبل ذلك . عليك أنت ياسيدتى أن تساهمى معنا فى مكافحة هذه التجاعيد انظرى خلال هذا الميكريسكوب الى هذا القطاع الرأسى من الجلد . ألا ترين أن الجلد يرتكز على طبقة دهنية ؟ ان هذه الطبقة الدهنية تكسب الجلد حركته وطراوته . أما الجلد نفسه فينقسم الى طبقتين : الطبقة السفلى وتتكون من خلايا متراكمة على بعضها كحجارة المنزل وهى لا تحتوى على أوعية ولا على أعصاب . ولما كانت البشرة لاتتغذى بواسطة الدم فانها فى حاجة الى دهن لتحافظ على طراوتها .

سن التجاعيد

عندما تتقدم بنا السن يقل نشاط أعضاء الجسم كلها وخاصة الغدد الدهنية الموجودة أسفل البشرة ويتبع ذلك جفاف الجلد وفقدانه لليونته . ومن جهة أخرى فان الطبقة الدهنية التى كانت تحافظ على انبساط البشرة تتلاشى وتذوب وينتج من ذلك انخفاضات وتجاعيد فى الجلد

وتظهر بعض التجاعيد حوالى سن الخمسين عندما تبلغ المرأة سن اليأس . ولكن يندر أن تصل امرأة الى هذه السن بدون أن تظهر على وجهها التجاعيد وسبب ذلك أن البشرة سريعة العطب .

ويطلق الناس عامة على التجاعيد الافقية التى تظهر على الجبهة « تجاعيد سن العشرين » أما التجاعيد التى تظهر فى ركن العين فتسمى « تجاعيد سن الثلاثين » ويطلق اسم « تجاعيد سن الاربعين » على تثنى الجفنين وتجاعيد سن الخمسين على الثنية المائلة التى تمتد من الانف الى ركن الفم .

وخلاصة القول ان البشرة الجافة أكثر عطبا وتتجعد أسرع من البشرة الدسمة والنساء العصبيات ذوات الوجوه دائمة الحركة وذوات البشرات الناعمة الجافة هن أكثر قابلية للتجاعيد من النساء الهادئات ذوات البشرة السميكة المتماسكة

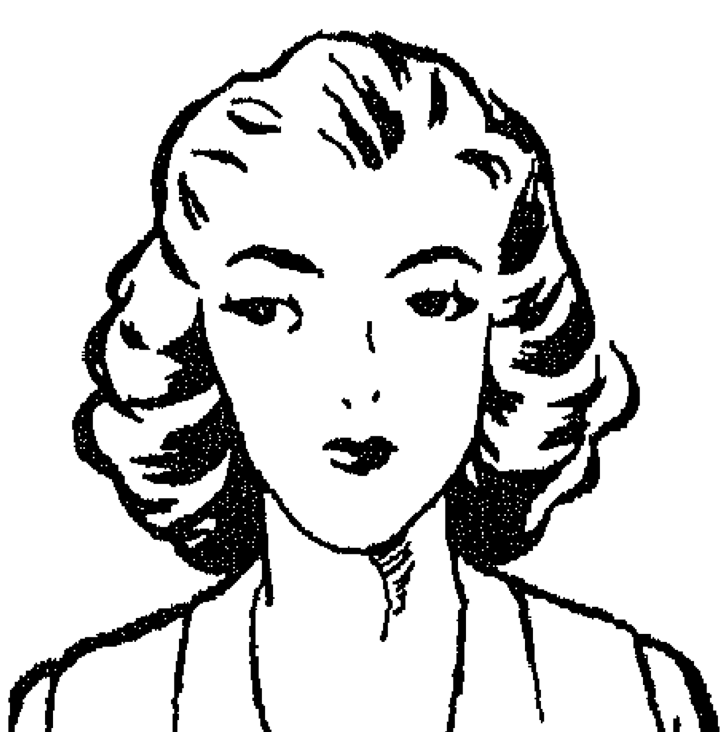
تأثير الصحة :

ليست التجاعيد علامة

١

٢

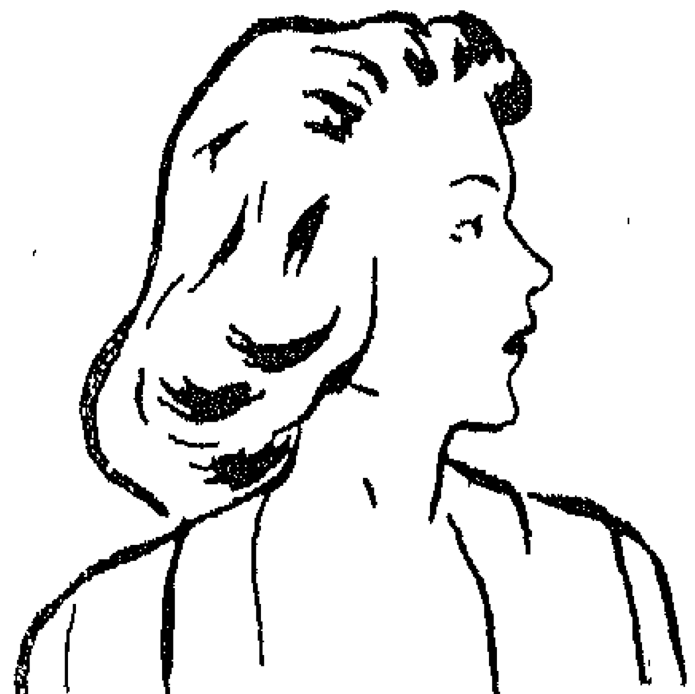
٣



٤

التمرينات الرياضية :

حركات للعينين : بدون تحريك الرأس . أنظرى ١ ـ الى أعلى ٢ ـ الى أسفل ٣ ـ الى اليمين ٤ ـ الى اليسار . ثم اجعلى العينين تقومان بحركة دائرية واسعة بقدر الاستطاعة



٥

٦

لتجاعيد العنق : بدون تحريك الكتفين . اجرى بعنقك حركة دائرية من اليمين ثم الى اليسار مع مد الرأس الى الخلف (أنظرى ٥ و٦)

سوء الصحة دائما • ولكن العناية بالصحة هى أحسن وسيلة لمنع ظهور التجاعيد وقد ظهر أن اضطراب الغدد يسبب التجاعيد خاصة عند انقطاع الحيض • واضطرابات الجهاز الهضمى والنحول السريع تسبب هى الاخرى هذه التجاعيد ، أضف الى ذلك الامساك والاسهال •

وفوق كل ذلك ان ظهور التجاعيد يتأثر الى حد بعيد بالاضطرابات العصبية والتعب والانفعالات والافراط والخمر والتدخين والمخدرات والافراط الجنسى والاجهاد العقلى كذلك تلعب الحياة العقلية دورا هاما فى هذا الشأن • فالقلق والغيرة هما خير معين للتجاعيد • وتؤثر الرذائل والحسد والبخل والغضب والافكار الرديئة فى الوجه •

وقد لوحظ أن النساء المرهقات والمصابات باضطراب فى المبايض تظهر أول ما تظهر التجاعيد عندهن حول العينين وعلى الجفنين، أما تجاعيد الانف والشفتين فهى من تقدم السن •

الطب والتجاعيد :

لا حيلة للطب مع التجاعيد بعد ظهورها ، ولكن من السهل تلافيها أو تأخير ظهورها ان حافظنا على صحة البشرة ، وقد اتضح أن الكريم يقى البشرة من تأثير العوامل الخارجية مثل الغبار والبرد وهو الى جانب ذلك يمنع بقدر الاستطاعة ظهور هذه التجاعيد ، وأفضل واق من هذه الحالة هو وضع الكريم مع التدليك تدليكا خفيفا بأطراف الاصابع واتباعه بوضع لوسيون خفيف قابض للمسام لتضييق المسام وشد الالياف •

وان السيدة التى تتبع هذا النظام الواقى ابتداء من سن الثلاثين يمكنها أن تدرك سن الستين بأقل تجاعيد ممكنة •

التدليك والرياضة :

يجب اجراء التدليك بجسم دهنى وبخفة متناهية على أن يتبع بوضع لوسيون قابض للمسام • أما عن العلاج بالكهرباء فنتائجه مشكوك فيها • وأفضل من ذلك رياضة الوجه والتى سنشرحها فيما بعد :

أما عن جراحة التجميل التى تلجأ اليها بعض المؤتمرات فانها وان كانت تمحو التجاعيد الا أنها ذات مفعول مؤقت فلا تلبث أن تظهر التجاعيد مرة أخرى وبصورة أبشع •

وخلاصة القول ان الطب وجراحة التجميل لا حول لهما ولا قوة أمام التجاعيد ان ظهرت • لذا وجب علينا نحن السيدات أن نتبع قواعد صحية منتظمة وأن نعنى بالبشرة عناية خاصة وأن نكون متفائلات بشوشات لنؤخر ظهور هذه التجاعيد •

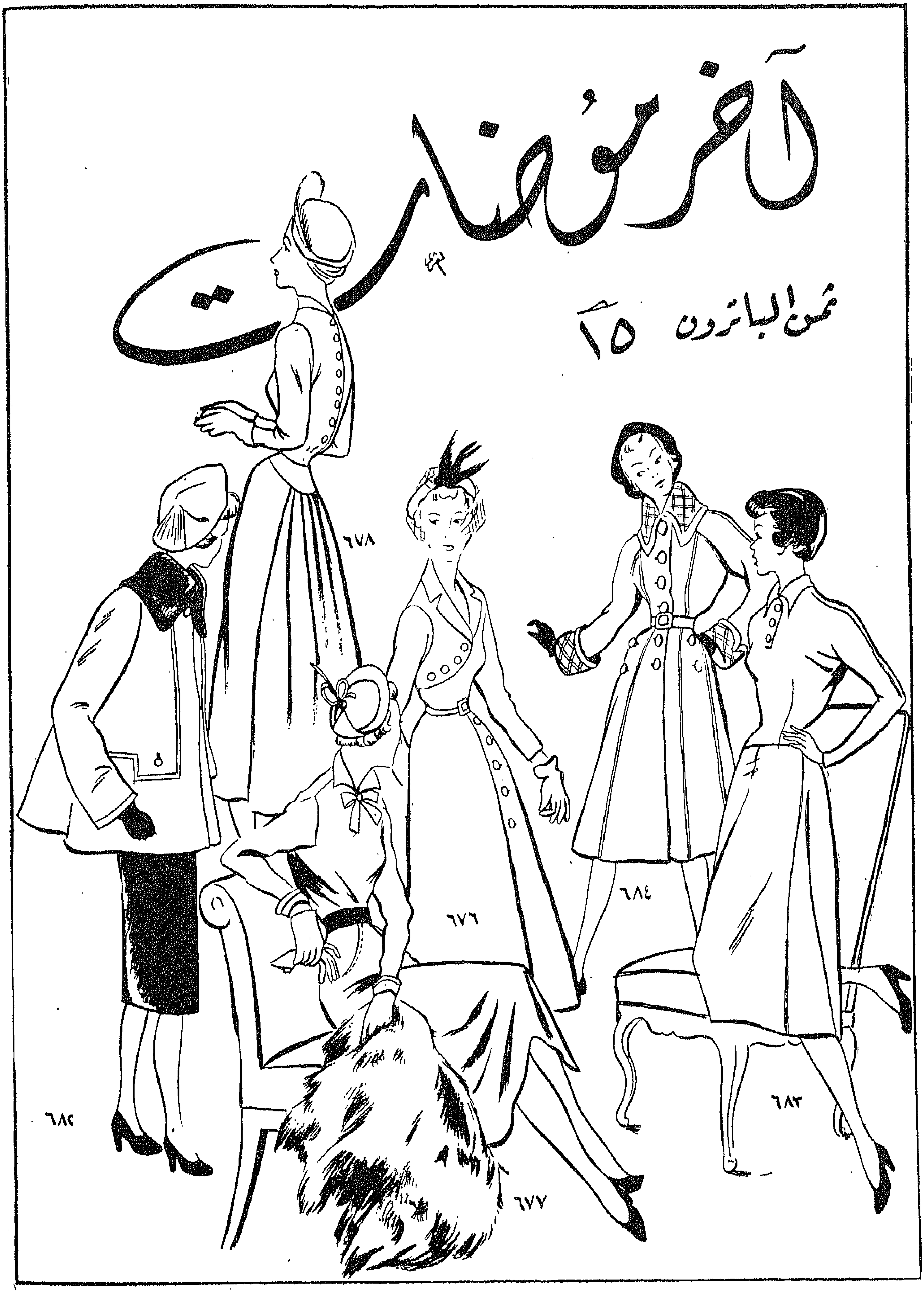
٧

٨

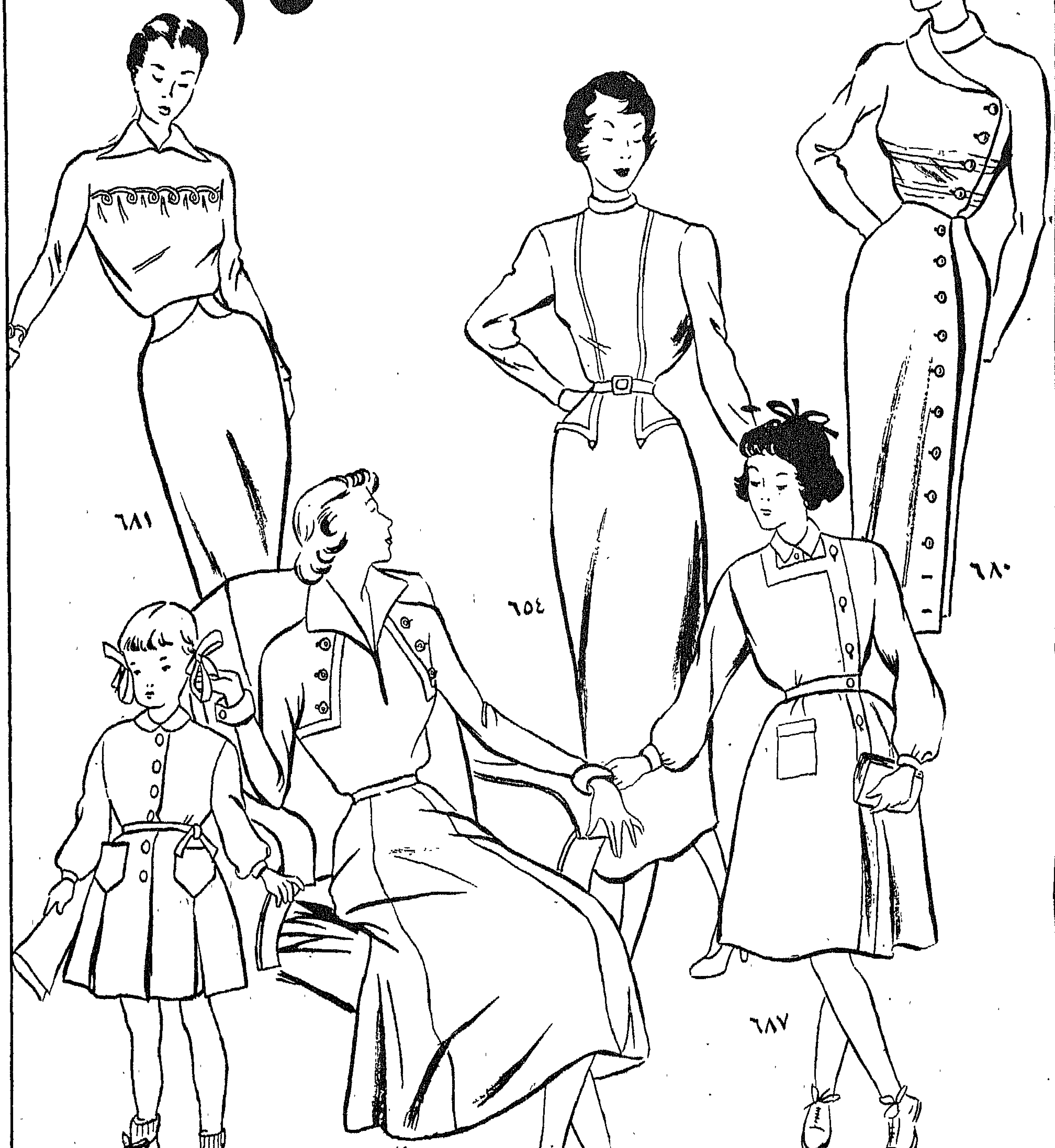
لتجاعيد الانف والفم : اطبقى أسنانك جيدا • زمى فمك كما لو كنت تريدين التصفير ثم افردى شفتيك أعيدى الكرة عشرين مرة • (أنظرى ٧ و٨)

X-LX-658-285
إنتاج ليفر

الكتكوت
تحفة لا يستغنى عنها الاطفال


آخر موضات
ثمن الباترون ١٥
٦٧٨
٦٨٤
٦٧٦
٦٨٢
٦٨٣
٦٧٧

فصل الشتاء



عمل الشامبو في الحمام تحت الدش

لماذا لا يمكنني عمل الشامبو أثناء الحمام تحت الدش بدلا من الاناء الذي أغسل فيه شعري أثناء عمل الشامبو ؟ .. سؤال كثيرا ما مر بأذهان القارئات أثناء استحمامهن أو أثناء عملهن الشامبو اللازم لشعورهن ، وحقيقة الامر أن ذلك أمر سهل اذا عرفت السيدة الطريقة الصحيحة لعمله ، وتتلخص في الخطوات الاتية:

قبل خلع جميع الملابس استعدادا للاستحمام عليك بتحضير كل ما يلزمك لعمل الشامبو على أن تكون جميع الاشياء في متناول يدك من الشامبو المحضر على هيئة كريم أو الوعاء الموجود به الماء والشامبو اللازمان لغسل الشعر مرتين وفرشاة صغيرة للشعر ومنشفة قريبة منك بحيث يمكن أن تصل اليها يدك وعيناك مغمضتان .

بللي شعرك بالماء جيدا بواسطة الدش ثم ابتعدي عن الرذاذ المتساقط منه وبللي شعرك جميعه بالشامبو ثم أديري ظهرك الى الماء المندفع من ثقوب الدش بحيث يتساقط الماء على شعرك جميعه مع اغلاق عينيك وحركي رأسك أثناء ذلك حتى يتسلط رذاذ الماء المندفع من الدش على كل جزء من أجزاء شعرك وبذلك تدهنين شعرك كله بالشامبو في وقت أقل وبسهولة تامة .

١

الصورة رقم ١ :
سواء كنت تستعملين الشامبو تحت الدش أو في اناء فيجب عليك في كلتا الحالتين أن تمشطي شعرك جيدا بواسطة الفرشاة قبل عمل الشامبو وذلك لازالة ما قد يكون عالقا بالشعر من قشور تمنع صبغ بعض أجزائه .

٢

الصورة رقم ٢ :
تأكدي من وصول رغاوي الشامبو الى كل جزء من أجزاء الشعر وفروة الرأس حتى تحصلي على شامبو متقن

٣

الصورة رقم ٣ :
استعملي فرشاة صغيرة لمزج الشامبو بأطراف الشعر جميعها وكذلك خلف الاذنين وفي كل مكان قد تكون به قشور أو يصعب ايصال الرغاوي اليه بغير استعمال الفرشاة

٤

الصورة رقم ٤ :
اغسلي شعرك بالماء المندفع من الدش حتى تجدي أن الماء المتساقط من شعرك قد أصبح رائقا وليس به أي أثر من آثار الشامبو .

٥

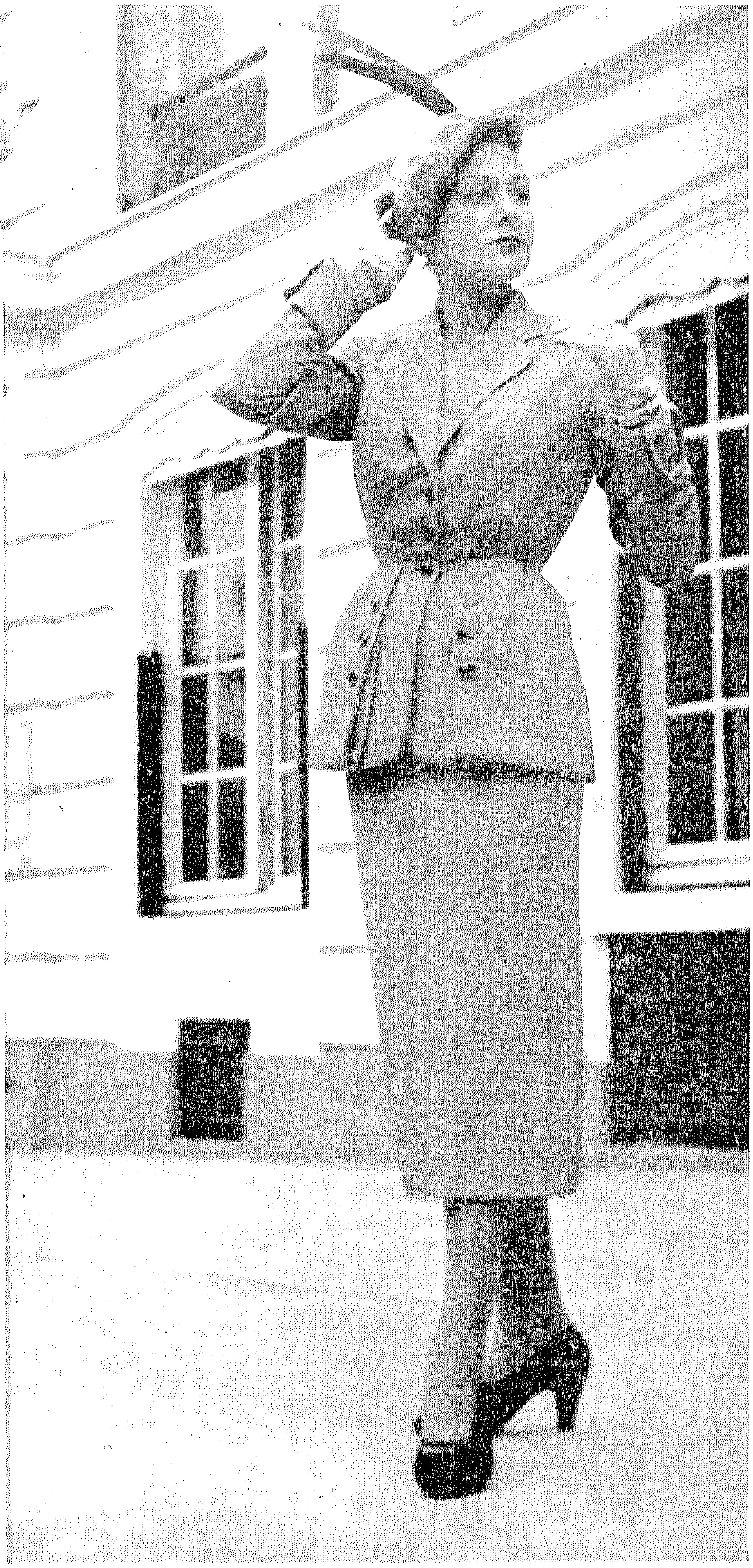
الصورة رقم ٥ :
ومن السيدات من يفضلن استبدال الدوش بوعاء على شكل كوز . ذلك لان الماء المندفع بقوة يضر احيانا الرأس ويجعله عرضة للزكام .

نماذج للشتاء

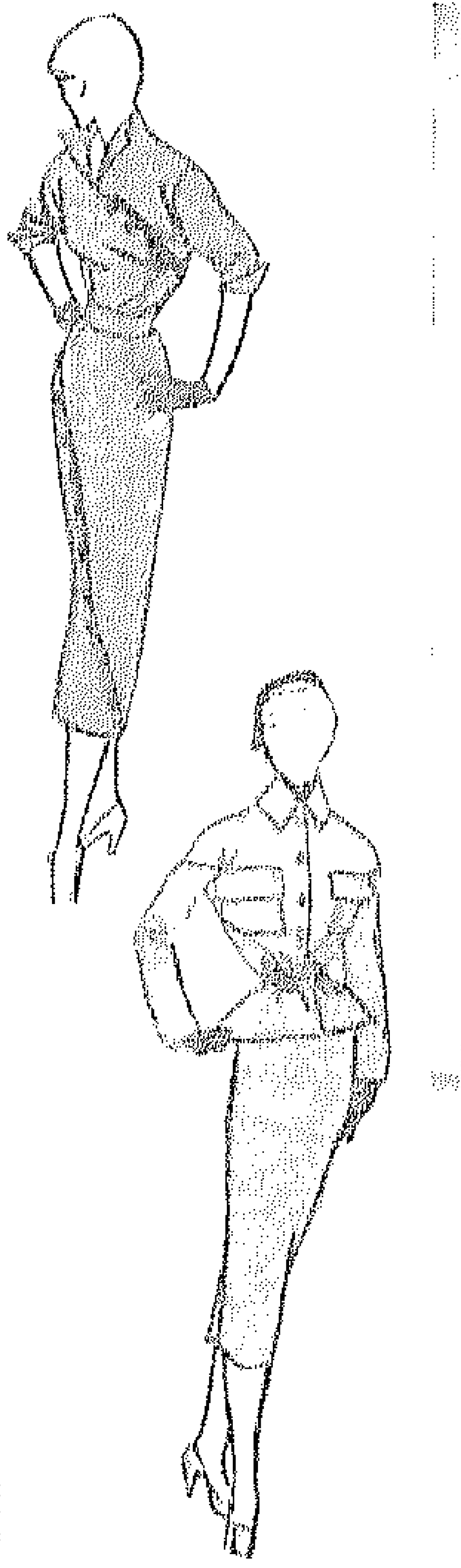
معطف أنيق لون الخردل ومبطن بقماش من الاسكوتش الاحمر والاسود . قلابة الياقة ثلاثية الشكل تضم وتفتح عند الحاجة .

معطف فضفاض من الجبردين . الظهر والاكمام واسعة والجيبان رأسيان ابتكره بيير كلارانس

جرسيه وجاكيت من
التريكو على جونيلة
بسيطة من الفانلة
الرمادية



تايير أنيق من ابتكار مارسيل روشاه . الجونلة عدلة
والجاكيت ضيقة عند الوسط بقلابتين تشبهان الى حد
كبير قلابتى جاكتات الرجال وقد ارتدت صاحبته قبعة
محلاة بريشتين طويلتين

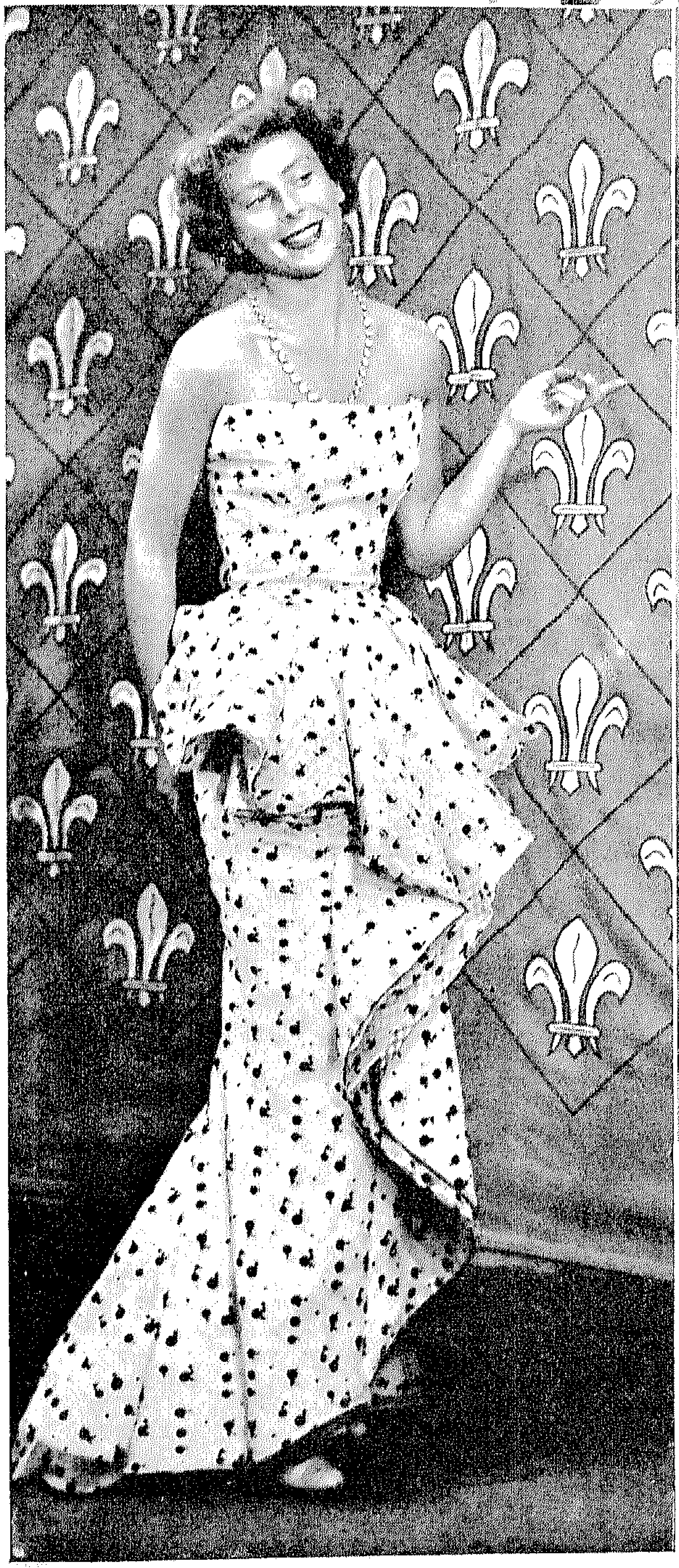


فستان جميل من القماش الصوف الاسود ويلاحظ أن كميه ضيقان عند الساعدين ثم يتسعان رويدا رويدا من الكوعين الى الكتفين وقد حلى الوسط والياقة بقطيفة سوداء • ابتكار ماجى روف

تايير من الصوف الانكليزى السميك الجونيلة ضيقة وبسيطة بينما حليت الجاكيت بقصات غريبة

معطف ترواكار واسع خاصة عند الظهر وقد حلى الجيب بتلك الغرز الجميلة وهو يشبه الى حد بعيد الحزام الذى يرتديه أبناء البلد

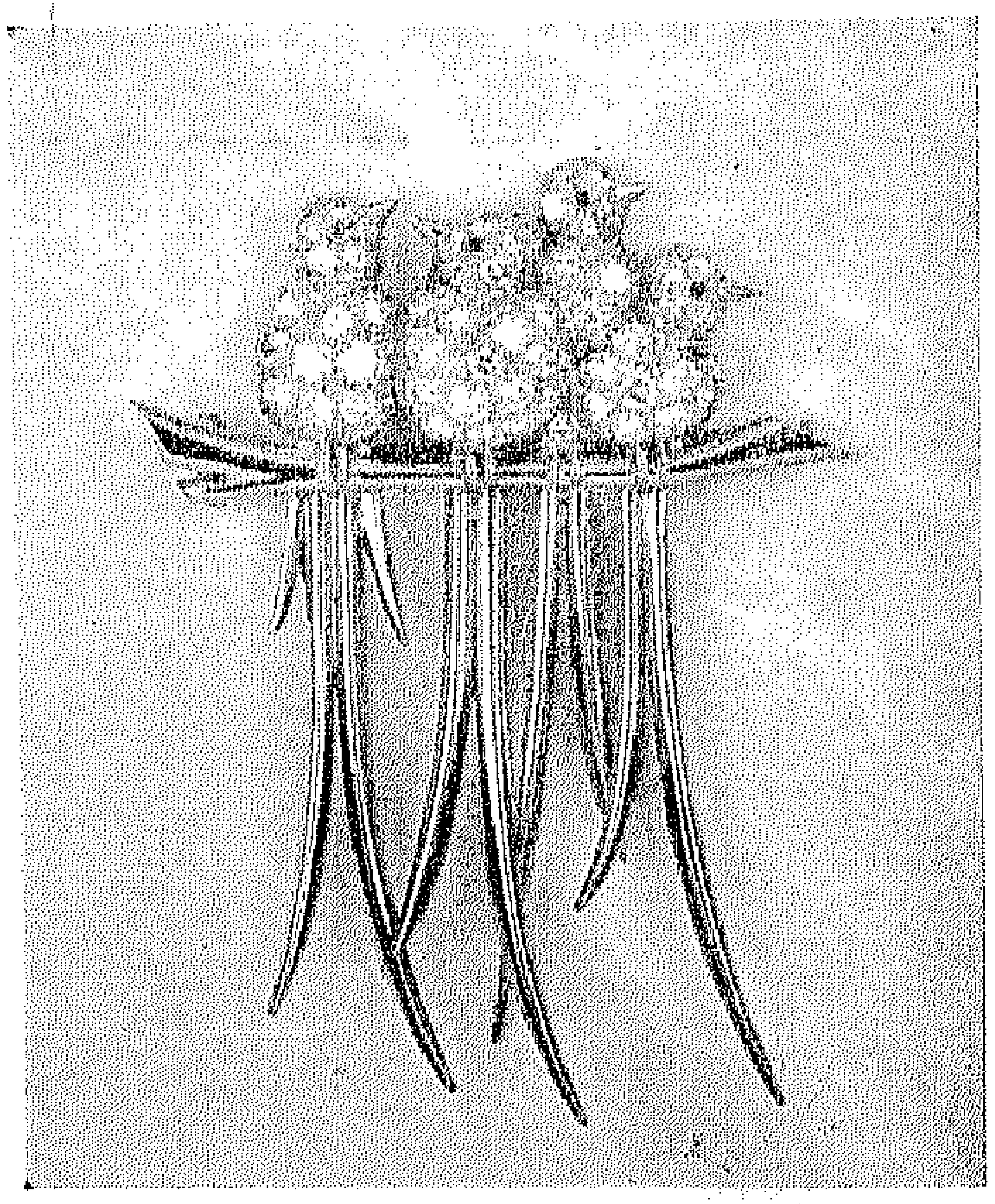
انه فستان للسهرة ضيق عند الخصر والردفين وقد وضعت صاحبته على جيدها هذا العقد الماسى الجميل وكنا نفضل لها أن تغطى كتفيها لتزيد الفستان جمالا



فستان من التافتاه الاسود ابتكار جاك جريف صانع الازياء الباريسى المشهور وقد تمنطقت صاحبته بحزام من نفس القماش وجرت الجونيلة على هيئة ناقوس مقلوب بينما تركت البلوزة بدون أكمام .

وهـــذا فستان آخر للحفـــلات الساهرة وهو من الفوال الوردى الفاتح أو الموف الفاتح أيضا ٠ وقد لبست عليه صاحبته هذا الحزام العريض فزاده جمـــالا وسحرا فوق جماله وسحره ٠ وكمـــا لاحظت يا سيدتى فانه فى حاجة الى عدة أمتـــار من هذا الفوال

معطف ترواكار مبتكر يلبس فوق فستان السهرة وهو أقرب شيء الى البطانية منه الى المعطف



ابتكر فان كليف وآبلز هذا البروش المكون من غصـــن من الذهب الخالص وقـــد حطت عليه هذه العصافير الصغيرة الاربعة الذهبيـــة المطعمة بأحجار ماســـية مستديرة ٠ أما المناقير فهى من البلاتين والعيـــون من اليـــاقوت

فستان للسهرة من الحرير الابيض وكأن مبتكره قد لاحظ بعد صنعه انه يكشف عن الكتفين فغطاهما وغطى الذراعين بتلك القطعة الموشاة الجميلة

انه فستان آخر للسهرة صنعت جونلته من الفوال الرقيق ثم ارتدت صاحبته عليه هذا المعطف القطيفة ذا الياقة العالية والكمين الواسعين

موضات من لندن

١ ـ استقدمنا هذه الازياء خصيصا من أمريكا لتختار منهـا قارئات بنت النيل ما يحلو لهن فالصورة التى الى اليمين لفستان من الصوف لبعد الظهر وقد حلى بحزام من جلد الثعبان والاكمام واسعة وجابونيز ٠ وقد وقفت بجانب صاحبته عارضة أخرى من عارضات الازياء لترينا هـذا الكونبينزون المبتكر وقد حلى ذيله بدانتلة ناعمة كذا الجزء الاعلى منه ٠

٢ ـ فستان من الكريب جورجيت بياقة مفتوحة

٣ ـ فستان من الحرير المطبوع بجيبين عند الصدر

٦

٤ ـ فستان للصباح وقد حلى من الجانبين بجيبين شكلهمـــا رباعى • وينتهى الكمان بقلابة ضيقة بينمـــا ترك للياقة فتحة صغيرة بدون أزرار وربط الخصر بحزام من الجلد •

٥ ـ فستان آخر للصباح اليــاقة مقفولة تماما بقلابتين على هيئة ياقة القميص الرجالى والكمان متسعان عند المعصم كما هو واضح فى الصورة •

٦ ـ فستان فى غاية من الاناقة ذو ياقة ضيقة وقد ارتدت صاحبته عـلى رأسها هذه القبعـــة المبتكرة التى تكشف عن جزء من الرأس • ويرتدى تحت هذا الفستان الكونبينزون الاسود المكلف عند الصدر بدانتلة خفيفـــة

٥

٤

تسريحات ١٩٥٠

أرسل الينا جيوم الحلاق الباريسى المعروف هذه التسريحات الجميلة وطلب الينا أن نبدى له رأينا فيها . وها نحن أولاء نقدمها اليك بدورنا راجين أن تحوز رضاك . ولكننا نسارع الى تنبيهك

جيوم الحلاق الباريسى ومن حوله بعض الغادات بعد أن سرحهن تسريحاته الجديدة

ساتير : تسريحة تمتاز ببوكلات فى أعلى الرأس تلائم حفلات المساء

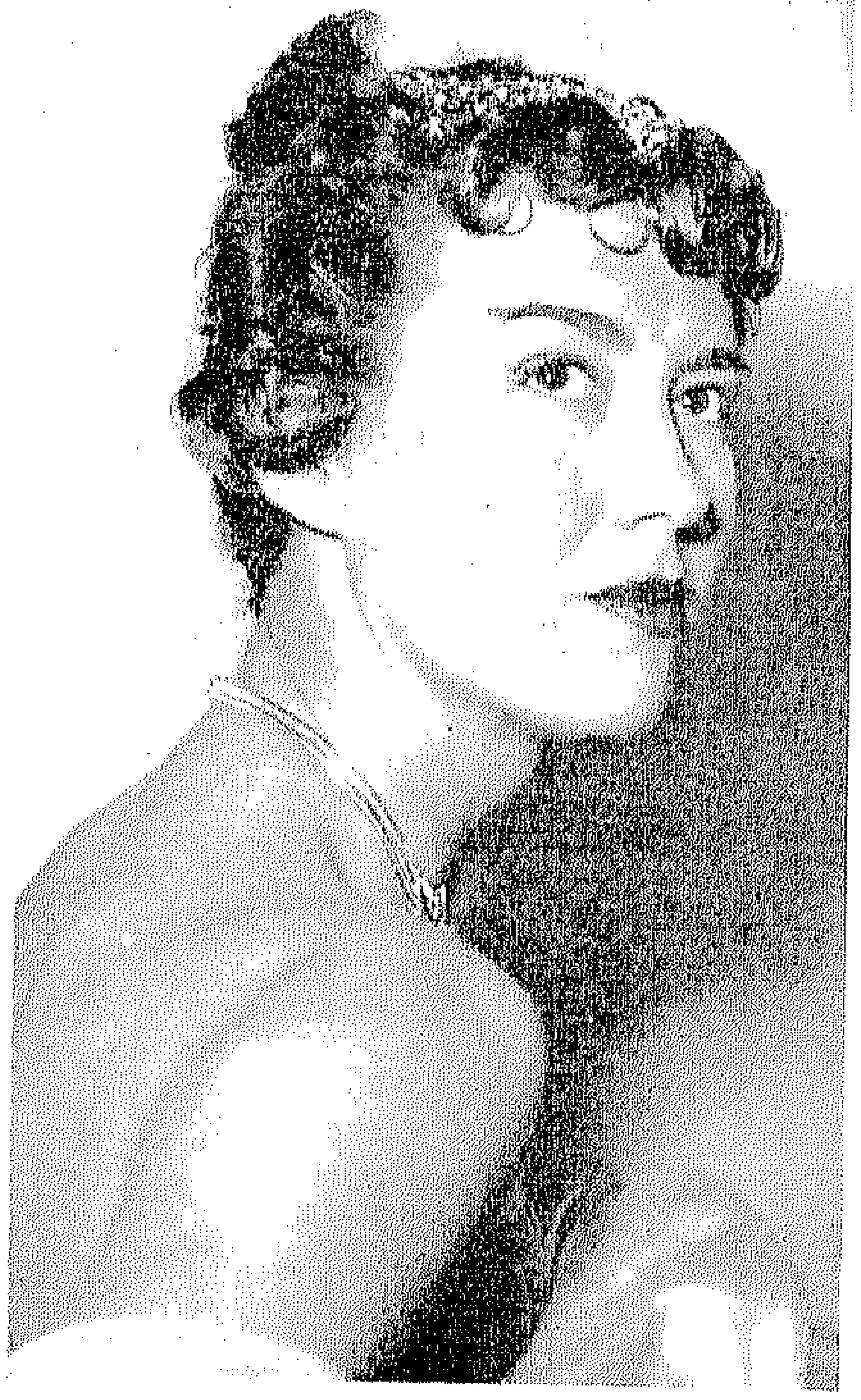
ايروس : بوكلات هذه التسريحة المسطحة تحيط بالوجه وقد حلى الشعر بتاج من اللؤلؤ

الى ناحية هى على جانب عظيم من الاهمية ألا وهى أن ليس كل تسريحة ترينها أو تشاهدينها تليق بك ونحن نكرر ما قلناه لك أكثر من مرة اختارى التسريحة التى واحذرى كل ما هو غريب لئلا تصبحى اضحوكة صديقاتك ومعارفك . تتفق وشكل وجهك فان التسريحة الجميلة فى أى حفلة تشغل بال الموجودين وتسرق نظراتهم فنقترح عليك ان تجلسى أولا امام المرآة وافحصى شكل وجهك جيدا ثم اغمضى عينيك وتخيلى نفسك فى تسريحة من هذه التسريحات فان رأيتها أنها تليق بك كان بها والا فابعدى عنها الى غيرها وهكذا ورب تسريحة بسيطة تظهرين بها ساحرة .

←

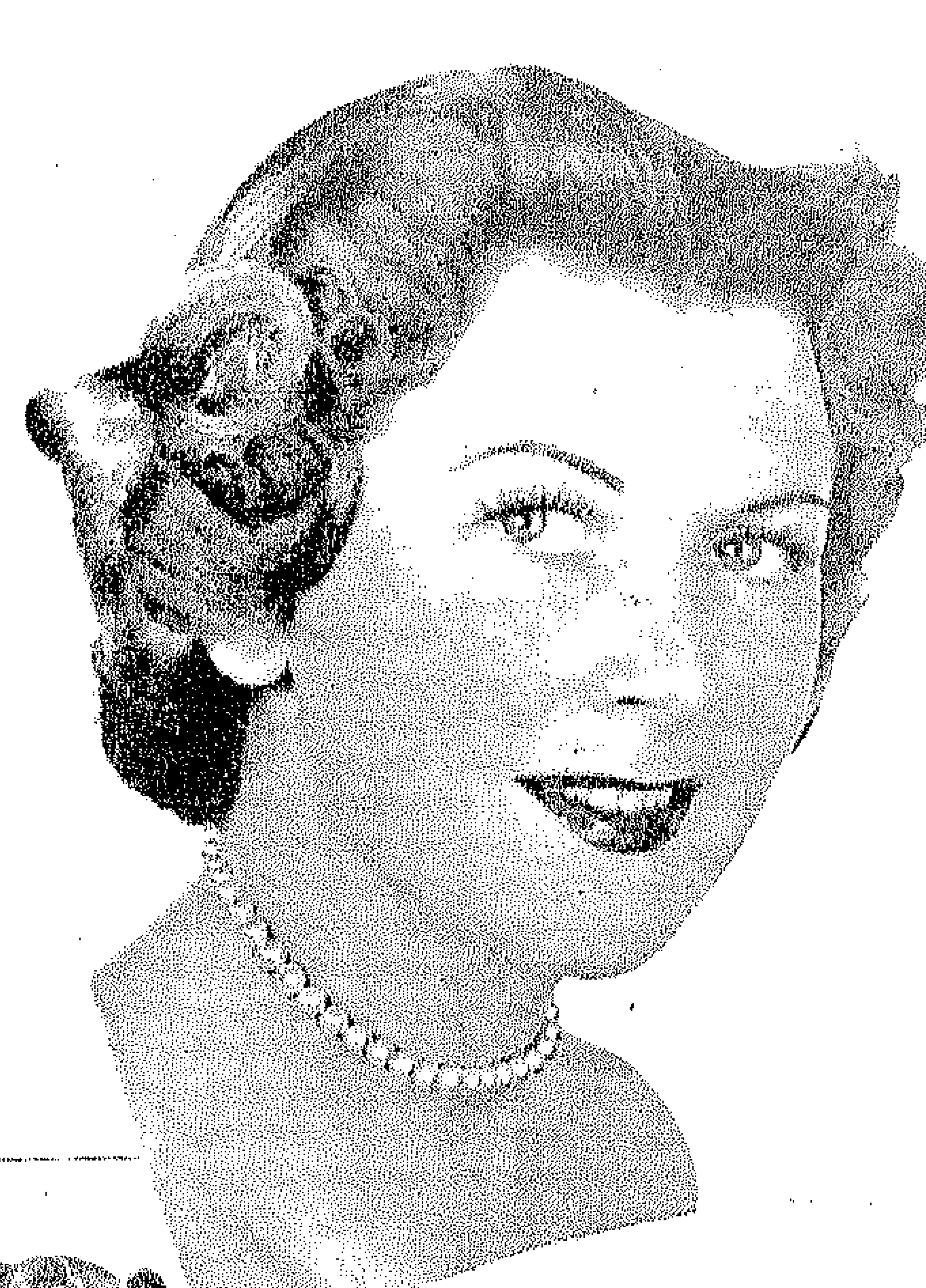
ديان : تسريحة معمولة من بوكلات مسطحة تغطى جزءا من الاذنين كما هو ظاهر فى الصورة

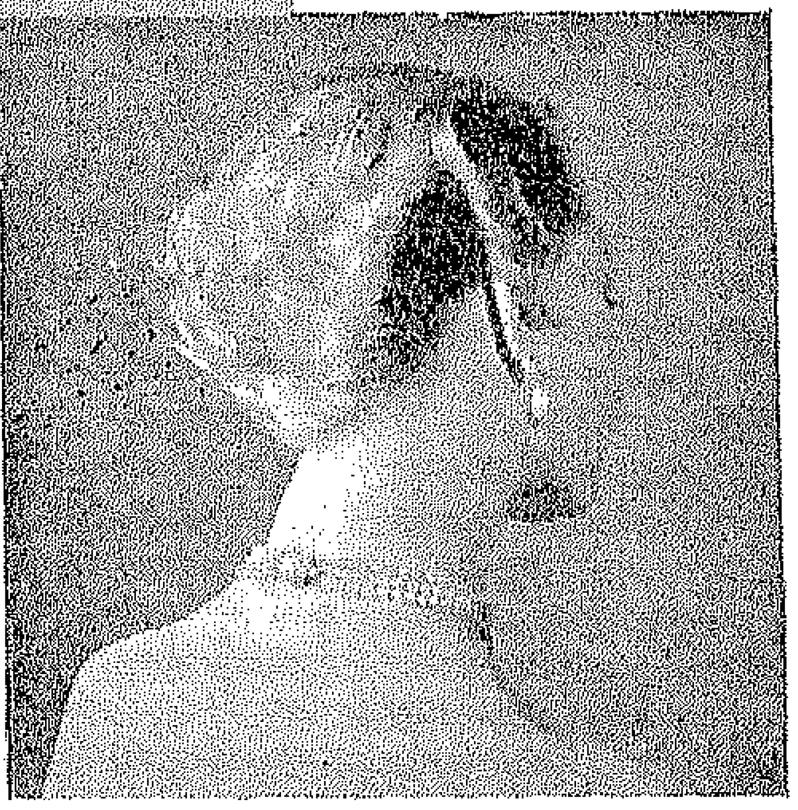
ساتير : الفرق فى نصف الرأس والبوكلات على هيئة السنارة . العقدة من اللؤلؤ والتسريحة لحفلات المساء



ساتير : بوكلات خفيفة ترتفع الى أعلى على هيئة قرنين صغيرين على قمة الرأس

ديان: تسريحة حليت بعقدة من اللؤلؤ وهى لاتصلح الا لحفلات المساء . وتحتاج لمهارة فائقة



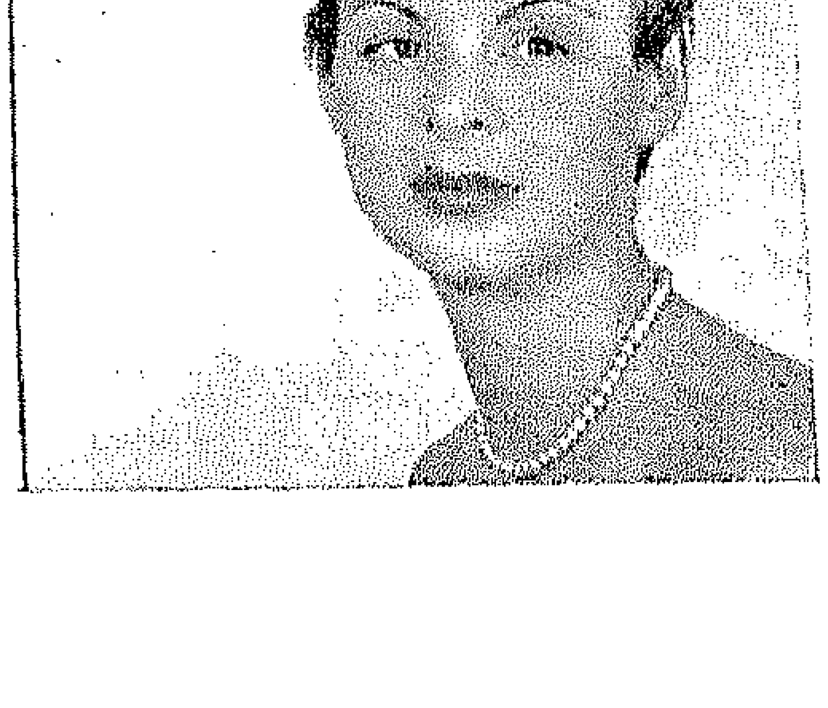


رؤوس جديدة !

لقد رفعت لندن لواء الشعر القصير عاليا وها هما ريموند ومايفير يبتكران هذه التسريحة الجديدة ذات المفرق على الجانب الايمن من الرأس • وقد صفف الشعر بحيث يزين الجبهة بينما حلى الجزء الايسر بعدد كبير من البوكلات • وامتدت احدى الخصلات فدارت دورتها لتغطى الجزء الاعلى من الاذن بينما صفف الجزء الخلفى من الشعر بحيث ظهرت الرقبة مستديرة وجميلة لاتشوبها بوكلة واحدة •

أما هذه التسريحة فهى من ابتكار جيم جرفيه وتمتاز ببساطتها واصالتها • وهى تبدأ سهلة عند الجبهة ولكنها لاتلبث عند الصدغين أن تتحلى ببوكلات عادية تغطى جزءا صغيرا من الوجه • وتأتى خصلة حلزونية عريضة لتغطى الاذنين بينما تأتى بوكلة ملفوفة على بعضها فتعطى للرأس كله شكلا غير منتظم وتغطى جزءا من الرقبة خصلة من الشعر ملفوفة نصف لفة •

يقدم لنا أنطوان هذه التسريحة التى تتكون من بوكلات صغيرة غير ملفوفة • وقد فرق الشعر وتموج تموجات خفيفة وشد الشعر على الجزءين الجانبيين حتى لا يطغى على الاذنين . وقد عوملت الرقبة نفس المعاملة لتبقى على شكل الرأس واستدارته وليبدو صغيرا كما أراد مبتكرو الموضة له هذا العام . ولا شك أن هذه التسريحة تفيض سحرا على الرغم من بساطتها •



كلمة اخيرة نسوقها اليك يا سيدتي وهى أن تنتقى من هذه التسريحات المختلفة التى نشرناها لك على هذه الصفحات الثلاث ما يتفق وشكل وجهك ولا تنسى قبل ذلك ان تولى شعرك كل عناية فالشعر الجميل تاج لا يمكن لاية سيدة أن تستغنى عنه .

تزودى بمشروبات الشتاء

الشتــــاء على الابـــــواب ياسيدتى ولذا وجب عليك اتقاء برده وزمهريره وليس هناك اسهل ولا ارخص من تناول فنجان من الســــوائل الدافئة وسادلك على بعض هذه السوائل وهى عــلاوة على تدفئتها للجسم وخاصة اعضاءه الداخليه فهى دواء لك من بعض امراض الشتاء كمــا انها تنظم الوظـــائف الفسيولوجية الــداخلية عندك ..

وفيما يلى نبذة عن هذه المشروبات :

الكراوية

هى ثمار نبــات عشبى ينمو فى المناطق البــاردة كاواسط اوروبا وآسيا ويعرف باسم Caraway

وتحتوى ثمـاره التى تستخدم فى عمل مشروبه على زيت طياره له طعم ورائحة خاصة ناجمة عن مـــادتى الكارفون والليمونين وهمـا منبهتان لغدد اللعاب فيزداد افرازها كما انها تنشـــط افراز العصارة المعدية وتزيد من قوة الامعاء على امتصاص الطعام

ومشروب الــكراويــة يساعد على طرد الغــازات المتكونة من تخمر الاغذيـة بالقناة الهضمية وقد عرفها العرب منـذ عهـد بعيـد واستخدموها لمعالجة بعض امراضهم وفيها يقول داود الانطاكى فى مذكرته المشهورة «الكراوية تحـلل الارياح وتصلح كل غذاء وتهضمـه وتفتح الشهية وتمنع التخم وحموضة الطعام وتعـين الادوية على التلطيف»

القرفة

هى قشور حلوة الطعـم تستخرج من فروع شجرة تسمى Cinnamon تنمو بسيلان والهند وجزر الهند الغربية والمكسيك ويـحضر مشروبها بغلى قليل مـــن قشور القرفة او مسحوقها فى الماء بضع دقائق ثم تحلية الشراب المحضر بالسكر

ويمتاز شراب القرفة برائحته العطرية لاحتوائـه على كمية من المواد السكرية والنشوية والاملاح المعدنية لا بأس بها

والشراب يـدفىء الجسم ويفتح الشـهية وينشط الجهاز الهضمى فيؤدى عمله خير اداء كما انه يقوى المعدة ويمنع انتفاخها .

وينصح الاطباء مــرضى الاسهال بتناول القرفة كما انه دواء ناجع لبعض حالات الدوسنطاريا وخاصة النوع الاميبى

ولاحتواء القــرفة على مادة التنين القابضة يجب ان يكون الشراب المحـضر مخففا حتى لا تضر الاغشية المبطنة للجهاز الهضمى

النعناع

ويحضر مشروب النعناع بغلى الاوراق المجففـــة المستخرجة من نبات ينمـو بامريكا واليابان ومصر

وتضم اوراق النعنـــاع مركبا عطريا قويا اسـمه المنتول هو الذى يسبـب برودة الفم عند تناول كمية من زيت النعناع او مائه او روح النعناع لتأثـيره على اعصاب الاحساس وتخديره لها كما انه مطهر يدخل فى تركيب معاجين الاســنان لمزاياه المخدرة والمطهرة

اما شراب النعناع المغلى والمحلى بالسكر فهو مسكن للآلام الموضعية ويمنع اوجاع المعدة والمغـص والرياح الغليظة كما انه يدر البـول ويحلل الاورام ويقول عنـه الطبيب العربى محمـد ابن أبى بكر الرازى «ان شرابه قاطع للصداع نافع لوجـع الصدر واذا اخذ عقب الطعام منع فساده بالمعدة»

الزنجبيل

هو الفريعـات الارضيـة لشجرة الزنجبيل المعروفـة بالريزومات وهى تنمـو بالهند وجزر الهند الغربية واليابان وأواسط أفريقيا

ويباع الزنجبيل عــادة بعد طحنه وهو ذو رائحـة عطرية وطعم حريف لاحتوائه على زيوت طيارة وتعـرف بالينالول والجنجرول كمـا انه يضم كمية من المــواد النشوية والغروية المفيدة طبيا ..

ويحضر مشروب الزنجبيل بغليان مسحوقه مع المـاء مـدة وجيزة فيبعث فى الجسم الدفء وينشـط الدورة الدموية ومفعولـه ســاحر فى شفاء التهـاب الحنجرة والقصبة الهوائية الناجم عن نزلات البرد

وكثيرا ما يضاف مزيـج من مسحوق القرفة مــع الزنجبيـل الى مـاء يغلى فيتكون منها مشروب يضم مزايا طبية كثيرة يفيـد الغثيان وازالة التخمة

الكاكاو

هو مسحوق ثمار شجرة الكاكاو ويحضر منه مشروب ساخن لذيذ الطعم مغذ جدا اذ يحتوى الكاكـــاو على ٢٨ ٪ دهون ، ٥٠ ٪ نشا ، ١٨ ٪ بروتين ، ٦ ٪ مواد معدنية ومشروب الكاكـاو سريع الهضم والتمثيل يدفىء المعدة غير انه يحتـوى على قلوى يسمى التوبرومين لا يؤثر كثيرا فى الجهاز العصبى وباضافة اللبن الى الكاكـاو يقلل من تأثير هذا القلـوى ويزيد فى قيمته الغذائية اذ يضيف اليـه فيتامينات أ و ب و د

الينسون

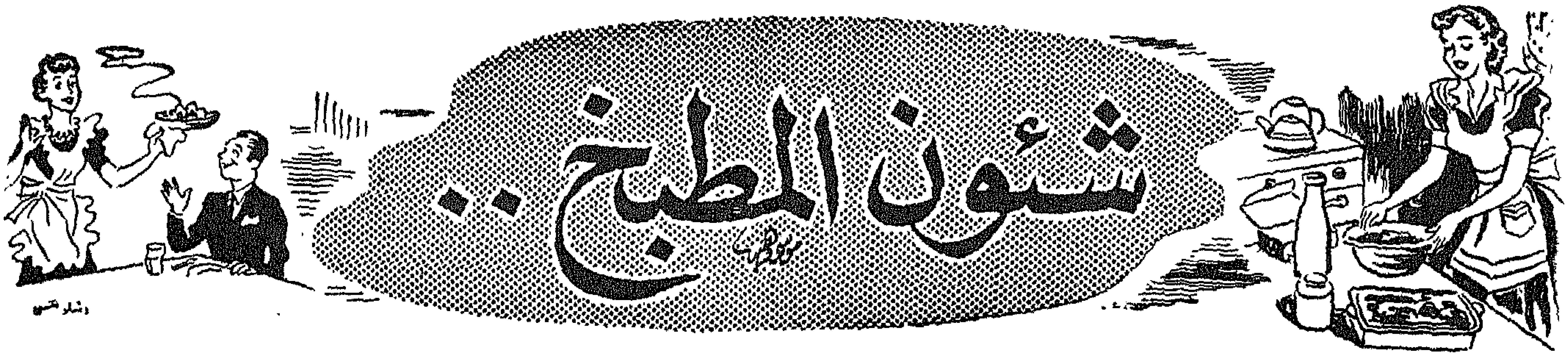
وكان الينســون هـو الشراب المحبب لدى قدماء المصريين وادخلوه فى توابل كثيرة وشرابه يحضر بغلى بذوره فى المــاء ، وهو يجلب نـوما هــادئا ويكسب الوجه طلاوة جميلة وينبه القناة الهضميــة ويساعد المعدة والامعاء على انقباضها

ويؤخذ شراب الينســون لتسهيل عملية الوضع عند الحوامل لانه ينبـه انقباض عضلات الرحم ويدر المادة المعروفة بالسرسوب التى يفرزها ثدى الام فى الثلاثة أيام الاولى عقب الوضع والتى تعتبر أغنى مادة فى العالم فى قيمتها الغذائية للطفـل الرضيع .

طاهر حسن درة

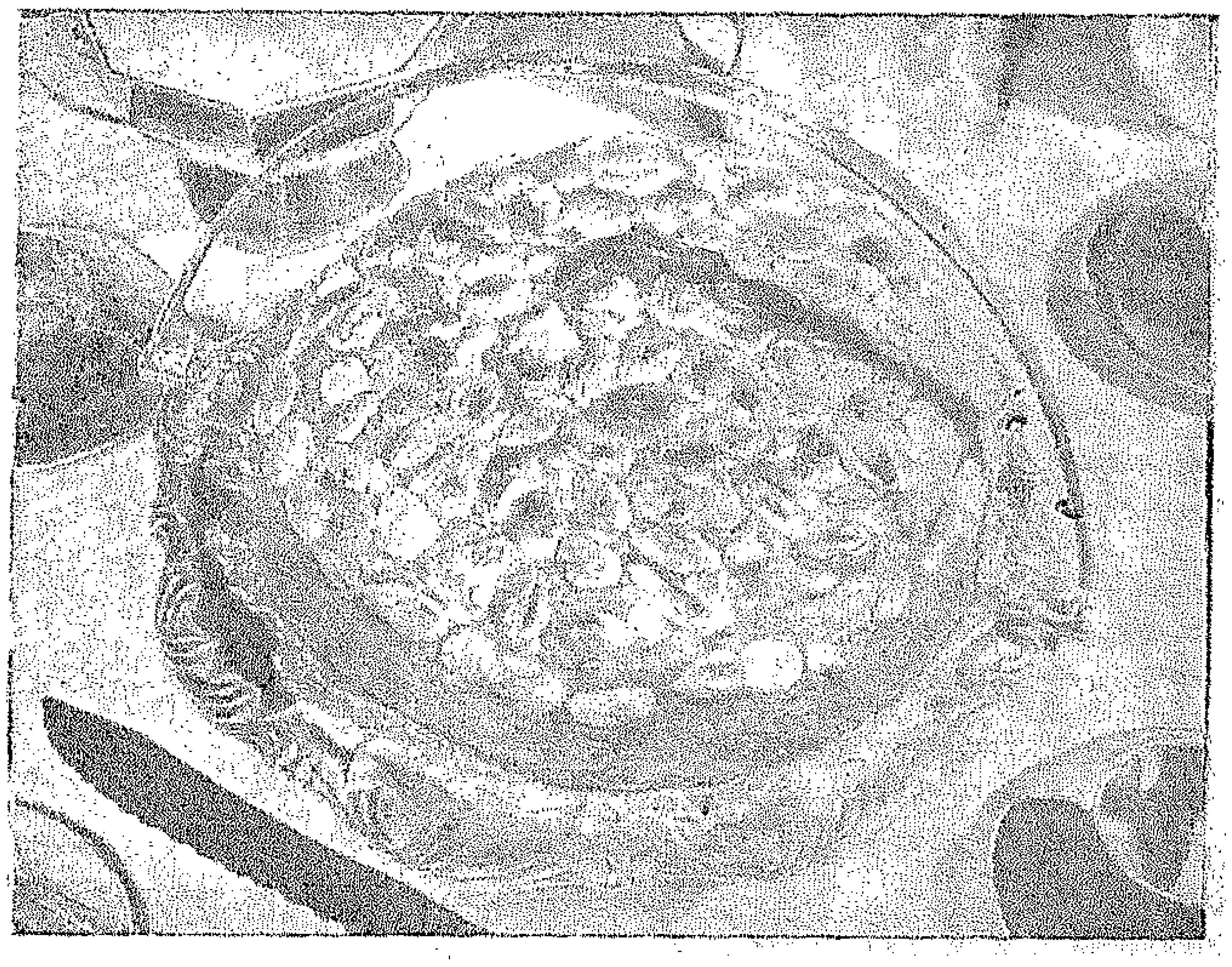
شهرة عالمية
بودرة خميرة رويال
معروفة فى العالم كله لجودتها وخبراء الطهى والهواة يعتمدون عليها اعتمادا كبيرا لاكتساب الطعم اللذيذ والعجينة الرائقة
اشترى علبة خميرة رويال اليوم
مجانا

ابعثوا الكوبون تحصلون على كتيبنا المحلى فى الذهب يشرح طرق صناعة البسكويت والفطائر اللذيذة
الى وكلاء مصانع بودرة خميرة رويال
م . ل . فرانكو وشركاه - س . بنتو وشركاه خلفا
٢٦ شارع قصر النيل بمصر
الاسم ....
العنوان ....
البلد ....



كعكة اللوز

نصف رطل دقيق *
نصف ملعقة صغيرة خميرة بيكنج بودر
نصف رطل سكر بودرة
٥ أوقيات زبدة
٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة زبيب بناتي
٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة مفرومة
١ أوقية لوز مقشر
نصف ملعقة صغيرة فانيليا



١ ـ انخلي الدقيق والخميرة معا فوق قطعة ورق

٢ ـ ضعي الزبدة فى سلطانية واضربيها جيدا حتى تنعم ثم أضيفي السكر تدريجيا مع الاستمرار في الضرب حتى يصير المزيج هشا مثل الكريمة

٣ ـ أضيفي البيض الواحدة بعد الاخرى بالتبادل مع مقدار الدقيق واستمرى فى الضرب حتى يمتزج الجميع جيدا ثم أضيفى الفواكه المسكرة أعدادها ولاحظى أن تكون العجينة فى النهاية سهلة الصب من الملعقة فاذا كانت يابسة فأضيفي لها مقدار ملعقة أو ملعقتين من اللبن ولاحظى أيضا ألا تكون لينة كثيرا أو سائلة حتى لا تسقط الفواكه وترسب فى قاع الكعكة

٤ ـ صبى العجينة فى صينية أو قالب كعك مستدير بعد دهنه وتبطينه من القاع والجوانب بالورق الشفاف ثم دهنه ثانيا بالسمن

٥ ـ اسقطى اللوز المقشور من القشرة الخارجية فى ماء مغلى لمدة دقيقتين ثم انشليه من الماء وأزيلى عنه القشرة الحمراء الداخلية واقسمي كل لوزة الى نصفين

٦ ـ زخرفى سطح الكعكة بوحدات اللوز المقشر

٧ ـ توضع فى فرن هادىء الحرارة لمدة ساعتين حتى تنضج تماما ويجف الوسط واذا احمر السطح قبل النضج فيغطي بورقة شفاف مدهونة بالزبدة واختبرى نضج الكعكة بغرس سيخ رفيع فى وسطها واتركيه لمدة دقيقة فاذا خرج جافا ولم يلتصق به شيء دل على نضج الكعكة

٨ ـ تقلب باحتراس فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماما

٩ ـ ضعيها فى طبق مسطح مفروش بورقة دانتيل وقدميها للمائدة كما هو مبين بالرسم

مهلبية السمولينا بالوشنة

١ رطل لبن
٢ أوقيتان سولينا
٢ أوقيتان سكر بودرة
ربع رطل كريمة لباني
ربع أوقية جيلاتين
٣ ملاعق كبيرة ماء دافىء
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
ربع أقة وشنة

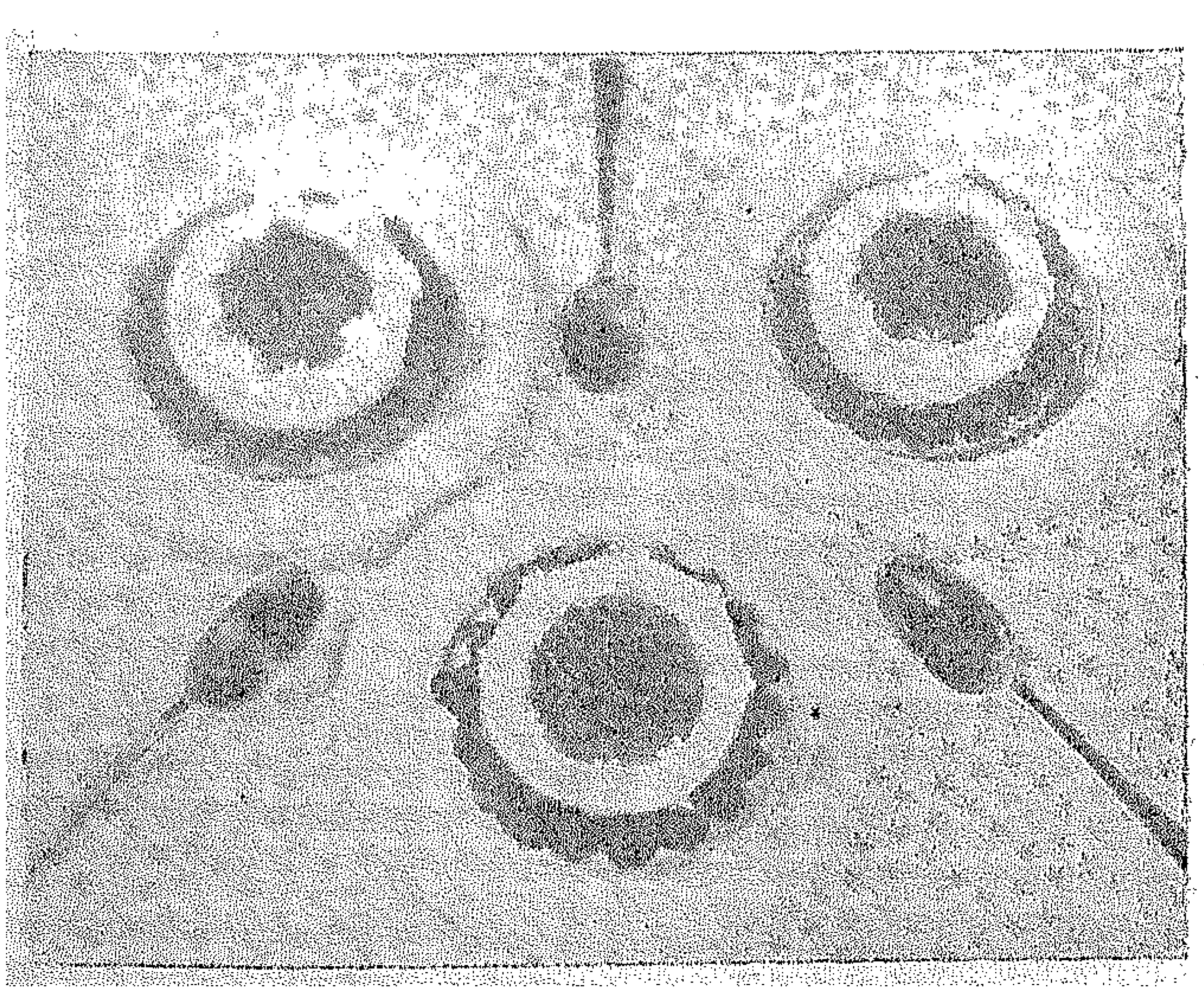
١ ـ اغسلي الوشنة جيدا ثم ضعيها مع قليل من الماء يكفى لتغطيتها وارفعيها فوق النار حتى تغلى ثم أضيفي من السكر ما يكفى لتحليتها واتركيها فوق النار الهادئة حتى تنضج تماما ولاحظى ألا يكون الماء كثيرا

٢ ـ ضعى اللبن فى كزرولة فوق نار هادئة حتى يقرب من الغليان ثم رشى عليه السمولينا ويقلب جيدا حتى يغلى ثم هدئى النار واستمرى فى التقليب مدة ١٠ دقائق حتى تنضج السمولينا ثم أضيفى السكر

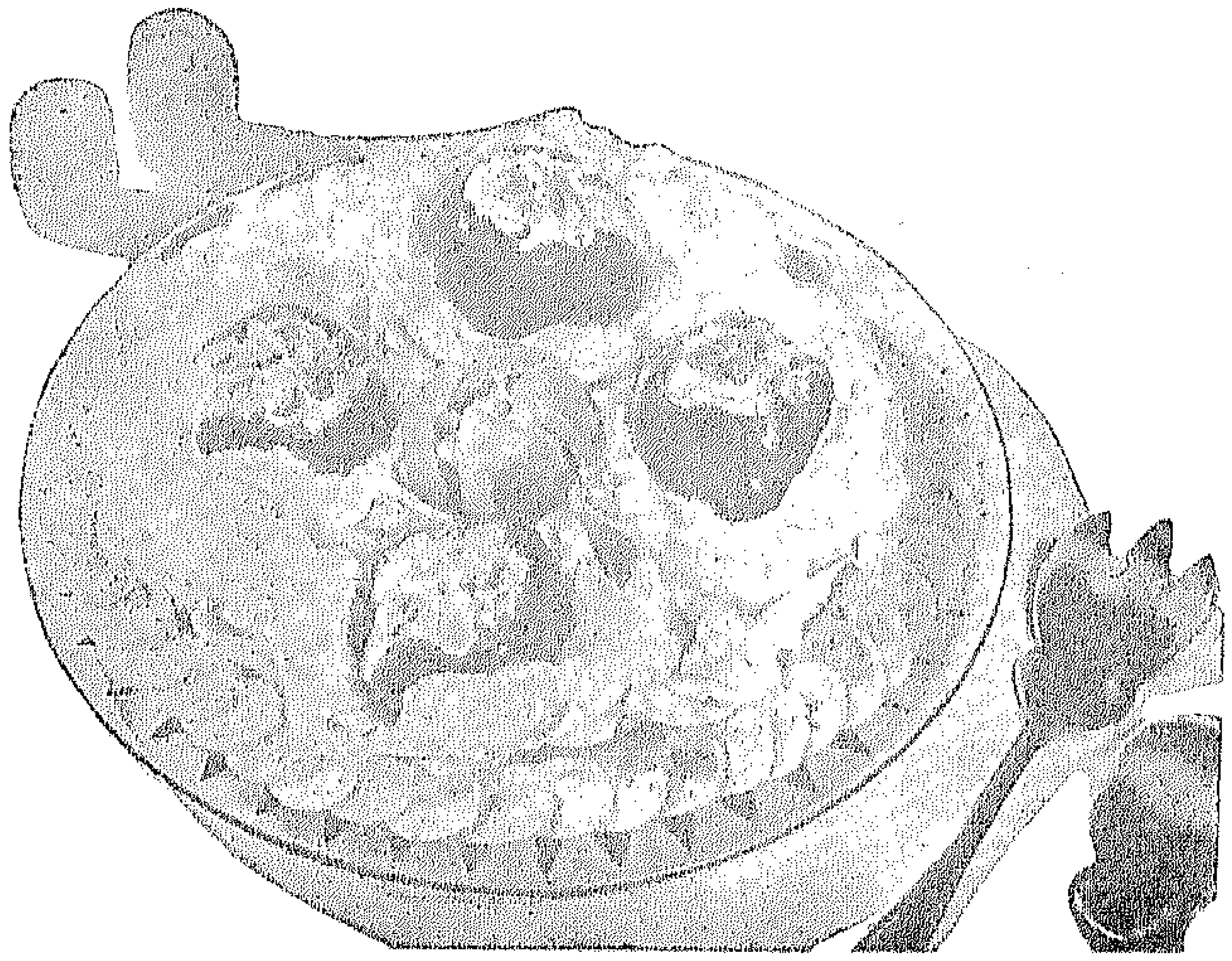
٣ ـ يرفع من على النار وتترك المهلبية حتى تبرد قليلا وتصير دافئة ثم اضربى الكريمة ضربا خفيفا حتى تغلظ نوعا وأضيفيها للمهلبية

٤ ـ أذيبى الجيلاتين فى كمية الماء الدافىء حتى تذوب وتتحلل تماما ثم تضاف مع الفانليا الى المهلبية السابقة

٥ ـ صبى المهلبية فى قوالب مستديرة مفتوحة من الوسط بعد بلها بالماء واتركيها فى الثلاجة حتى تبرد وتجمد تماما



٦ ـ تقلب القوالب كل منها فى قالب مستقل بعدد الآكلين ثم املئى التجويف فى وسط القالب بالوشنة المسلوقة المحلاة بالسكر وكذا زخرفى بها حول قالب المهلبية كما هو مبين بالرسم. ثم قدميها للاكل



سلطة البنجر الراقية

١ طماطمة كبيرة جامدة	١ خس
٥ ملاعق كبيرة لحم ناضج بارد مفروم	٤ بنجر مسلوقة
	خيار حسب الرغبة
١ كوب صلصة مايونيز	ملح وفلفل

١ ـ اغسلى الطماطم وشقيها الى ٥ قطع طوليه مع عدم فصلها من بعضها وأزيلى منها البذور باحتراس

٢ ـ افرمى اللحم وامزجيه بقليل من صلصة المايونيز ليتماسك ثم أضيفى اليه الملح والفلفل وقليلا من الكرفس والبصل المفروم اذا رغبت ذلك ثم احتفظى بباقى صلصة المايونيز وضعيها فى قارب الصلصة الخاص

٣ ـ اغسلى الخس وانزعى الاوراق الخضراء واستعملى فقط القلب الداخلى

٤ ـ رتبى أوراق الخس على شكل أطباق صغيرة بشرط أن يكون عددها خمسة ورصى أربعة منها حول الطبق الصينى المسطح والخامسة فى الوسط كما هو مبين أمامك بالرسم

٥ ـ افتحى أجزاء الطماطم قليلا وضعى داخلها جزءا من اللحم المخلوط بالمايونيز فوق طبق الخس الموضوع وسط الطبق الصينى

٦ ـ قشرى البنجر المسلوق وقوريه قليلا من الوسط ثم احشى كل واحدة بجزء من اللحم المخلوط بالمايونيز وضعى كل بنجرة فى طبق السلطة المعد فوق طبق الخس

٧ ـ قشرى الخيار وقطعيه حلقات رفيعة ويرص حول طبق السلطة رصا متلاصقا بشرط أن تغطى كل قطعة ثلثى السابقة كما هو مبين بالرسم

٨ ـ قدمى السلطة على المائدة ومعها صلصة المايونيز فى القارب الخاص

طعامك فى ديسمبر

الخميس أول ديسمبر
حساء الطماطم بالخضر ، لحم بوفتيك ، سبانخ بالبيض ، مكرونة، مخلل، فاكهة

الجمعة ٢ ديسمبر
كفتة اللحم بالبقسماط ، مسقعة قرنبيط ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، مهلبية الشكولاتة

السبت ٣ ديسمبر
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ٤ ديسمبر
طاجن اللحم بالخضر ، مكرونة اسباجتى، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٥ ديسمبر
طعمية ، سلطة طماطم بالبصل والمقدونس ، صينية بطاطة

الثلاثاء ٦ ديسمبر
كباب حلة ، مسقعة قرع، محشو كرنب، سلطة خس فاكهة

الاربعاء ٧ ديسمبر
سمك مقلى، طاجن السمك فجل أخضر، صينية قرع عسلى

الخميس ٨ ديسمبر
لحم بالتربيه، فول أخضر مكمور، أرز مفلفل، مخلل فاكهة

الجمعة ٩ ديسمبر
لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

السبت ١٠ ديسمبر
بفتيك، خرشوف بالتربيه أرز بالطماطم ، سلطة خضر، كستردة بالكرملة

الاحد ١١ ديسمبر
كفتة اللحم المشوية ، مسقعة قرنبيط ، خس محشو ، سلطة بطاطس، فاكهة

الاثنين ١٢ ديسمبر
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، سلطة خضار ، خشاف القرع العسلى

الثلاثاء ١٣ ديسمبر
حساء بالتربيه ، فراخ محمرة ، خبازة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

الاربعاء ١٤ ديسمبر
فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار فاكهة

الخميس ١٥ ديسمبر
سبانخ مكمورة ، أرز مفلفل بالطماطم ، مخلل مهلبية السمولينا بالوشنة

العاشق

للاستاذ احمد عبد الحميد

٠٠ وصمتت ساعة جامعة فؤاد بعد أن أرسلت دقاتها التسع ٠٠ ولم تخلف وراءها سوى الصدى الضخم الذى كان يتمطى فى سماء المنطقة الجامعية ٠٠ ويتبدد منسابا مع هوائها البارد ٠ وفرت من عين الفتى دمعة ساخنة انزلقت على وجنته التى كادت تتجمد من القر فى ذلك الصباح الشديد البرودة من فبراير عام ١٩٤٧ ٠ كان ينصت الى الدقات فى شغف حزين ٠ انه لم يسمعها منذ بعيد ٠٠ منذ شهرين أو ما يزيد قليلا ٠ ولقد كانت هذه الدقات تهوش عليه وهو ينصت الى شرح أحد أساتذته فى داخل أحد مدرجات كليته الحبيبة ٠٠ ولعله كان يضيق بها قليلا ٠ ولكنه الان يتوق الى ضجيجها وهو خارج الكلية بل خارج الجامعة كلها ٠ انه يقف الى جوار الشجرة الضخمة الرابضة على أول الطريق المؤدى الى الجامعة عند محطة الترام ٠ يقف لا يسعه مطلقا أن يتخطى ذلك الحصار المضروب على الطرق المؤدية الى معهده الحبيب ٠٠ لسبب واحد وهو أن جيبه الخاوى لا تستقر فيه تلك البطاقة الملونة التى تثبت شخصيته والتى تثبت أيضا انه قد سدد الرسوم الدراسية المستحقة عليه ٠ وارتطمت تلك الحقيقة بذهنه الكليل ٠٠ وبدأت الافكار السوداء تنبش الماضى وترتع فى الحاضر ٠ وأفاق الفتى قليلا وتمالك نفسه ٠٠ وتحرك يختفى خلف الشجرة الضخمة حتى لا يراه ذلك الفوج من الطلاب الذين قذف بهم الترام عند المحطة الجامعية ٠ كان يخشى أن يكون من بينهم زميل يعرفه ٠٠ وهنا تكون الطامة ٠ أبدا ٠٠ انه لن يتمالك أعصابه ليجيب عن سؤال يوجه اليه ٠٠ لماذا لم يأت حتى الان ؟ هل لديه الجرأة الكافية لكى يقرر ان فقره يحول بينه وبين دخول كليته ؟ وأخذ الاسى يلتهم من نفسه وهو يرقب الجامعيين يبرزون بطاقاتهم ليتفحصها ضباط البوليس ثم يتركونهم يخترقون الحصار ٠ ان ثمن مثل هذه البطاقة ثمن فادح يستحيل عليه أن يدفعه تماما ٠٠ لو حدث مثل هذا منذ عام واحد مضى لما اكترث مطلقا كان يمكنه أن يدفع الرسوم أضعافا ٠ كان يعيش بالامل المشرق الباسم ينعش حياته ويرطب نفسه ٠ أما الان فهو فقير بائس ، أليس مستقبله مهددا بالانهيار ! ان والده لا يملك أن يدفع من أجله قروشا لا جنيهات ٠ لقد كان من كبار التجار ٠ وشاء القدر أن يسخر ٠ وفى مضاربة خاسرة فى البورصة اختفى كل ما يملك فى غمضة عين ٠٠ ولم يبق لديه هو وأسرته سوى الاسى والحرمان والعوز القاتل ٠

حدث كل هذا خلال العطلة الدراسية ٠ وحلت السنة الدراسية الجديدة ٠ ودخل الفتى كليته كالمعتاد وفى هذه العودة كان يثقله الهم ٠ كان فقيرا ٠٠ وهذا الفقر كثيرا ما اضطره الى البقاء فى المنزل لانه تعوزه القروش القلائل التى يدفعها فى الترام حتى يصل الى الجامعة ٠ وفى ابان هذا الخضم من الالام الفاتكة تعرف جلال رشدى الى زميله حسين فائز ٠ وكان طالبا أنيقا تبدو عليه أثار النعمة واليسار وتوثقت بينهما أواصر الصداقة ٠ وقدمه فايز الى نعمات زميلتهم الجامعية ٠ انه يذكر كل شىء كما لو كان قد حدث بالامس القريب ٠ فقط انه لا يذكر عندما نظر فى أعماق عينيها هل نطق بعبارات الترحيب المعتادة أم خشع صامتا ٠ كان يحدق فى عينيها وكأنه يبحث عن الطريق الى المحبة ٠ انه يتمثلها الان تملأ سماء عينيه تماما كما رآها أول مرة ويتخيل بسمتها العذبة التى كانت تنام فى عينيها أكثر مماكانت تبدو على فمها الحلو ٠

كل هذا ٠٠ وقع فى أول هذا العام الدراسى قبل أن تفور فى الجامعة تلك القلاقل التى أدت الى تعطيل الدراسة طويلا ٠٠ ثم الى اعادة فتحها من جديد ووضع ذلك النطاق العسكرى الخانق حولها ٠ ان جلال لم يحس ذلك الفقر وعنته كما أحس به عندما عرف نعمات ٠ أى فاصل بينهما ؟ انه محروم غير جدير بمن كانت مثلها ان فايز لو تقدم اليها فلسوف تقبله على الفور ٠ أما هو فلن ينسى تلك الحقيقة البشعة المخيفة ٠٠٠ انه فقير وهكذا دفن غرامه بعد أن شيعه الى أعماق نفسه

منعشة حقا
فى كل وقت
وفى كل مكان
اشرب
كوكا كولا
DRINK
Coca-Cola
المعبئون المعتمدون
مصانع تعبئة كوكاكولا « سيكو »
س. ت ٦٣٥٢٤
3

.. وأسدل على هذا الحب الضال قناعا كثيفا وفجأة.. دقت الساعة نصفا بعد التاسعة . وارتعد فى موقفه وانكمش فى نفسه . كان الترام قد قذف بفوج من الجامعيين جديد . ومن بين هؤلاء كان فايز يبدو أنيقا باسما .. وفى رفقته فتاة .. وتضاءل المسكين خلف الشجرة واسترق نظرة .. كانت أشبه بمطارق تدوى فى أعماقه .. ولكنها لم تكن نعمات انها أخرى ... وابتلع ريقه بصعوبة لازال فايز كعادته دائما يحلو له ان يتعرف الى أكبر عدد ممكن من الفتيات.. واذن فليست هناك علاقة بينه وبين نعمات الآن .. وتوجه العاشق بأبصاره الى السماء شاكرا. لقد مضت عليه الايام وهو يحاول أن يصرع حبه من أجل صديقه فايز . كان يحس ظمأ الى أن يستمر يحبها رغم الفارق بينهما .. وكان يستشعر رغبة عارمة الى رؤياها .. ولكنه لم يجرؤ أبدا . كان الحرمان يلعب على مسرح حياته دورا قاسيا .. أجل كان الفقر يحرمه من دراسته.. وأيضا ممن يحب . كان المسكين يتمزق فى وحدته .. ويكاد يختنق من هول اليأس وأخيرا .. عاد جلال الى منزله البسيط الموحش .. يئن فى صمت . وينهار فى التياع .

وذات صباح قادته قدماه الى حديقة الاندلس . وجلس يتحايل على قراءة كتاب فى يده. وبينما هو مستغرق فى القراءة أو فى الافكار صكت مسامعه نبرة صوت لا يمكن أن تخطئه أذنه.. ولم يصدق سمعه .. ولم يرفع أنظاره سراعا .. كانت نبرة لهوفة مشوقة .. فيها غبطة ... وفيها حنين .. وخيل اليه أنه يسمع صوتا ينسجه خياله الفسيح . ولكنه كان الواقع .. حينما سمع الصوت يكرر ــ جلال !! وحقا .. كانت نعمات تقف عند رأسه . وانبعث من جلسته منتفضا ــ وبلله العرق من قمة رأسه الى أخمص قدميه.. وهتف من الاعماق .. نعمات ؟؟!!

ــ أنا لا أصدق عينى ياجلال .. أحقا أنت ؟

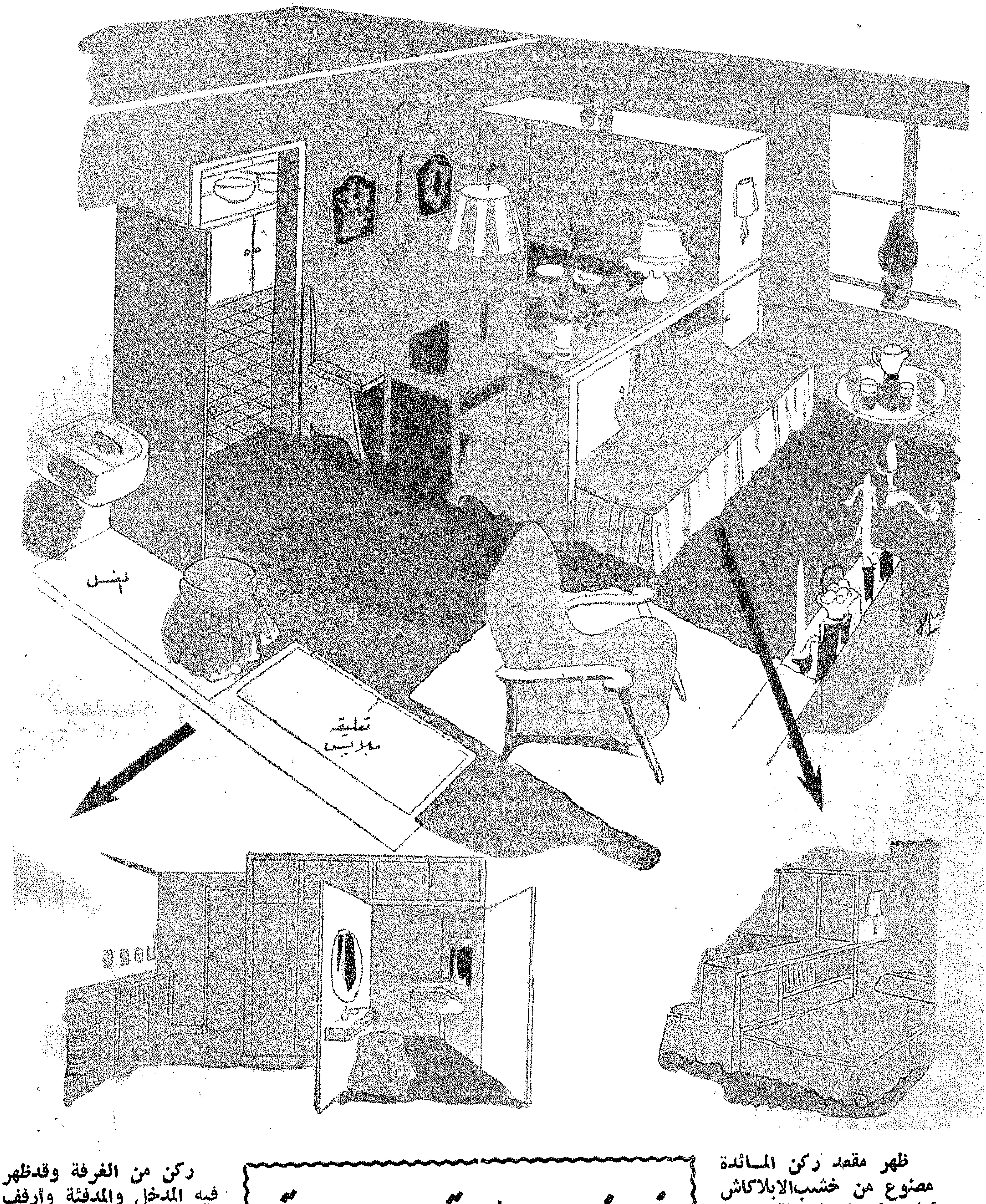
ــ وأنا بدورى يانعمات . أواه . كم أنا سعيد برؤياك ثم خيل اليه ان ذلك ليس من حقه فقال مستدركا .

ــ كيف حال فايز ؟

ــ لطالما سألنا عنك ياجلال أين أنت ؟ هل استغنيت عن الجامعة أم ماذا ؟ كانت ساذجة فى أسئلتها وصمت جلال على اضطراب .. وتقلصت عضلات وجهه . ولم يغب عنها كل ذلك . فطنت الى ذلك الشحوب الذى يظلل وجهه الفاتن الجذاب. وفطنت الى ذلك الشرود الذاهل فى أغوار عينيه . انها تلمح سرا دفينا ... وحزنا بليغا . ولم تستطع أن تفهم شيئا . فقط ذاب قلبها شفقة عليه .. وجلسا معا.

ــ جلال أصدقنى القول ماذا هناك ؟ وأطرق الفتى برأسه .. وطافت بذهنه ألوان شتى من حياته كانت تتكون فى ذهنه . كان يريد مخلوقا يفهمه أو يستطيع أن يفهمه حتى ينفض بين يديه متاعبه وآلامه . ويبدو أنه قد عثر على مثل هذا الصديق . نسى أن قلبها ليس ملكا له .. ولكنه لم يعد يذكر سوى أنه بين يدى من يحب .. وان قلبه هو

البقية على ص ٤٦



غرفة واحدة تصبح جنة

ظهر مقعد ركن المائدة مصنوع من خشب الابلاكاش أما جزؤه الاسفل فقد ظل فارغا ليسمح بدخول نصف السرير الذى يبلغ عرضه ١٤٠ سم أثناء النهار ٠

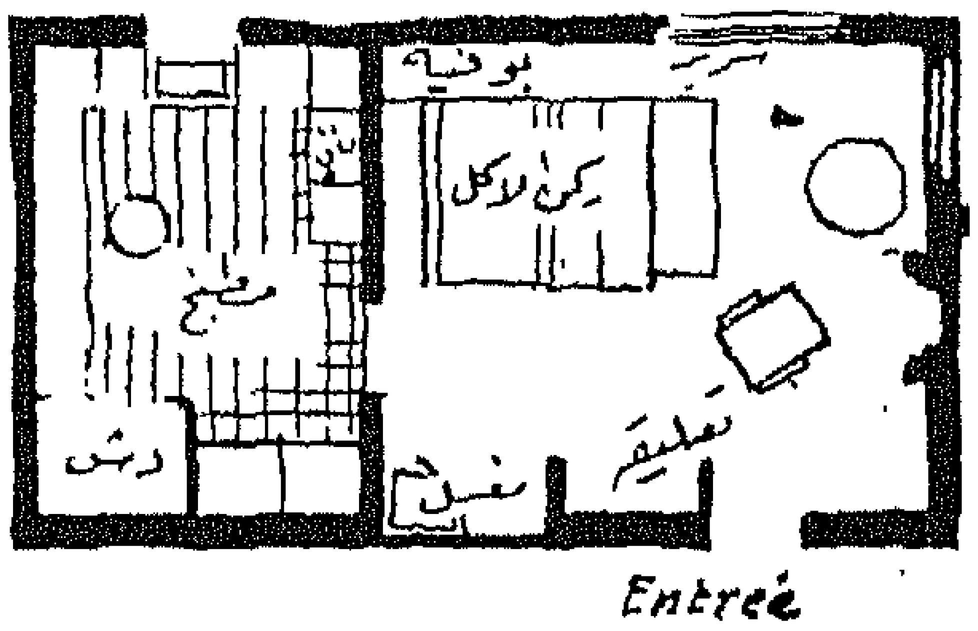
ركن من الغرفة وقدظهر فيه المدخل والمدفئة وأرفف الكتب ٠ والى يمين الباب دولاب للملابس ذو بابين ومجموعة من الارفف ٠ أما الجزء الثانى فهو دولاب آخر

لقد أثرت الحرب فى كل شىء ، ولعل أبرز ما تركته الحرب فى العالم كله تلك الازمة الخطيرة المتصلة بالمساكن وهى شغل الناس الشاغل وخاصة فى مصر حيث الامر فوضى فى تحديد أسعار الايجار وفى غلطة وجشع أصحاب العمائر والمساكن الذين لا يحتكمون فى تقدير الايجار الى ضمائرهم بل يبالغون بشكل ملحوظ .

لايوجد أضيق من شقق مابعد الحرب فهى مقصورة على غرفتين أو ثلاث وقد رأينا أزواجا يكتفون بغرفة واحدة يقسمونها الى أجزاء أو الى أركان يضعون فيها من الاثاث مايكونون فى أشد الحاجة اليه .

لقد أرادت بنت النيل أن تقدم لك اليوم هذا التصميم المبتكر لشقة « مركزة » حيث يستطيع رجل وزوجته أن يجدا أكبر مايمكن من الراحة وذلك فيما لايزيد عن غرفة واحدة ومطبخ . ان سر هذه الشقة يرتكز على فن استغلال كل ركن من أركان الغرفة مهما يكن صغيرا . لذا وجب الاستغناء عن الاثاث الكبير الذى يملأ مساحة كبيرة من الغرفة والالتجاء الى كل ماهو مصنوع من خشب الابلاكاش والواح الخشب الابيض التى يمكنك بها صنع مجموعة من الارفف والدواليب .

ان الشقة التى نقدم لك تصميمها تتكون من حجرة واحدة ومطبخ . ولقد استطعنا أن نركب فى المطبخ دوشا (أنظرى التصميم) وسخانا أما الغرفة فقد ركبنا فيها حوضا وحنفية ووضعناهما فى دولاب كبير وقد وصلنا بين هذا الحوض والسخان بحيث تستطيع ربة المنزل استعمال الماء الساخن وبهذه الطريقة أصبح هذا الدولاب الكبير حجرة صغيرة للزينة . أما أعلى هذا الدولاب الكبير أو حجرة الزينة فقد خصص لوضع البياضات وركب له باب كما هو ظاهر فى الرسم . والجزء الثانى



من هذا الدولاب الكبير سيمتد الى باب الغرفة مكونا دولابا آخر للملابس . والركن المقابل لهذا الدولاب من الغرفة يخصص للاستقبال وقد وضعت منضدة من الخشب الابيض المكسو بالابلاكاش بين مقعدين من الخشب المنجد بالكرتون ولما كانت المنضدة خفيفة سهل اخراجها وادخالها بين المقعدين عندما يحين موعد وضع المائدة أما الركن فقد وضع فيه دولاب عريض يمتد من الحائط الذى يفصل المطبخ من الغرفة الى النافذة ويكون مع المكتبة الصغيرة الموجودة خلف الكنبة قطعة واحدة غير قابلة للتجزئة وقد صمم السرير بحيث يستعمل ككنبة فى النهار فاذا حل المساء أخرج كالدرج لم يبق عليك ياسيدتى الآن تضعى بالقرب من هذه الكنبة السرير هذا الفوتيل المريح وتعلقى على النافذة ستائر ينسجم لونها مع بقية الاثاث . اختارى بعض الصور الجميلة لتعليقها على الحائط واعلمى أن الاباجورات فضلا عن كونها وسيلة من وسائل الاضاءة تكون عاملا مهما فى تجميل غرفتك .

أصواف
توديد
شفيوت
صُنع
چاكمار
Jacqmar
بلندن

تباع الآن فى المحلات الكبرى
بالقاهرة والأسكندرية

ثياب " التريكو " المشغولة من " بيهايف "
'BEEHIVE'
تتحدى الزمن

حتى بعد الغسيل تحتفظ بمظهرها الجميل

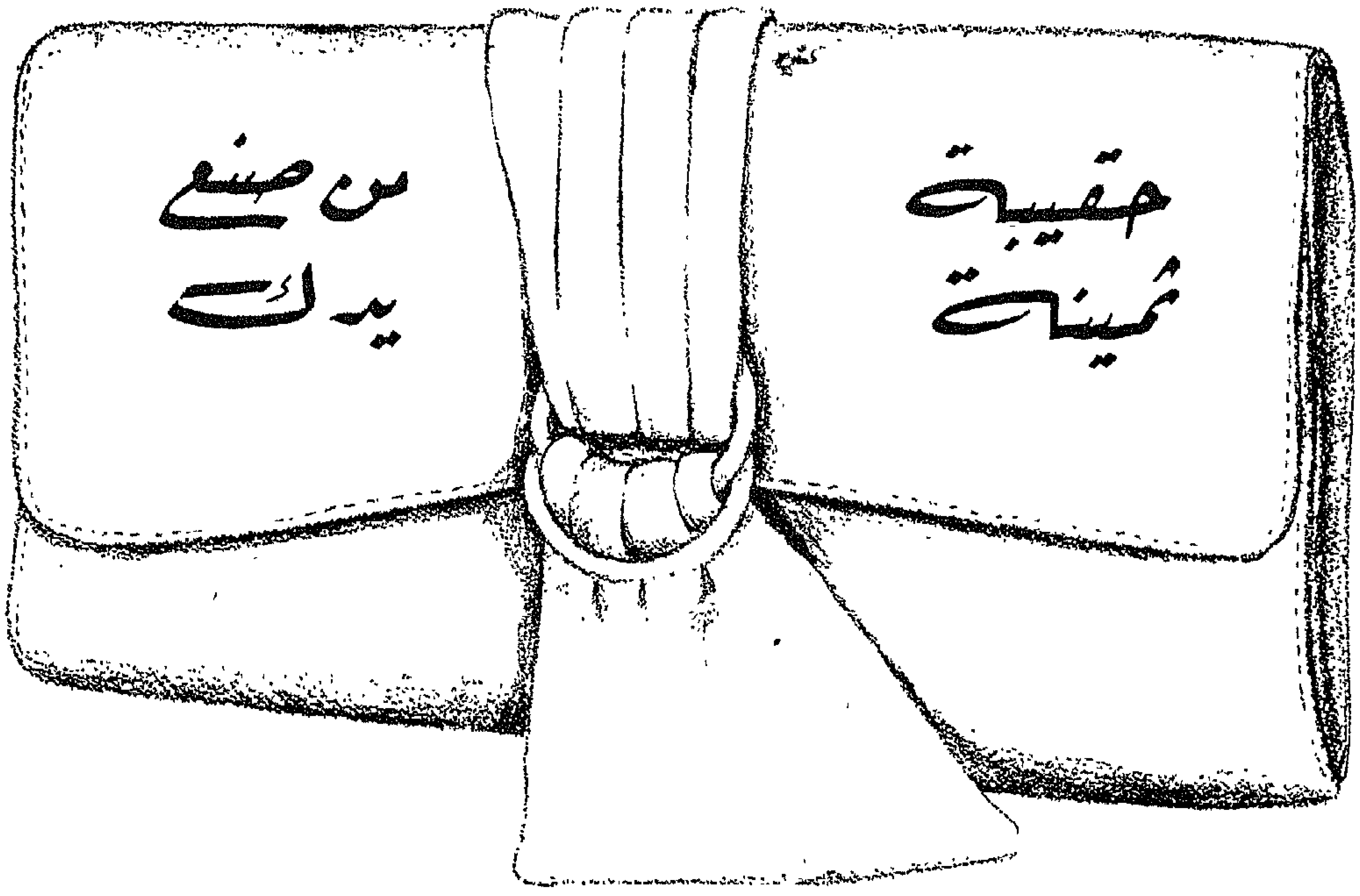
ثياب « التريكو » المشغولة من صوف « بيهايف فنجرنج » Beehive Fingering وسائر أصواف Patonised P & B تقاوم الانكماش فى الغسل الى درجة مدهشة وتخرج من الطشت مراراً وتكراراً دون أن تفقد شيئاً من نعومتها وامتلائها ورونقها .

P&B

اصواف
صنع PATONS & BALDWINS LTD.

تباع فى جميع محلات الصوف المشهورة

حقيبة ثمينة من صنع يدك



ان شنطة اليد هذه كفيلة باكمال أناقتك فمع قليل من الصبر والحذق يمكنك ياسيدتي أن تصنعي هذا الموديل من الجوخ . أو من الجلد أو من القطيفة المضلعة وفي استطاعتك استعمال قماش التايور الذي ترتدينه .

يلزمك ياسيدتي ٣٠ سم من قماش عريض أو ٦٠سم من قماش ضيق أو خمسة أقدام من الجلد . أما للبطانة فتحتاجين الى ٦٠ سم من الستان أو المواريه من العرض الكنز و٣٠ سم من القماش المقوى من العرض الكنز والى فرخ نشاف أو كرتون رفيع وحلقتين من المعدن المذهب أو من الخشب أو من البلاستيك .

طريقة العمل : قصي من الجوخ مرة واحدة الباترون ا وهو ظهر الشنطة ثم مرتين ب أي جانبي الشنطة . سرجي طرف الجانب والمبين بعلامة ب ثم اضبطي العلامة ل في الشنطة نفسها وفي جانبيها مع بعضهما مع ضبط علامات ك و ى بعضا على بعض وخيطيها على المكنة . ثم اعدلي الشنطة وقصي قطعة من القماش المقوى أو المنشى مساحتها ٢٦ × ٣١ سم وضعيها في داخل الشنطة بعد تصميغها وثبتيها من ا الى ما قبل العلامة × × × ويلاحظ أن طول القماش المقوى يترتب على سمك الجوخ نفسه ثم اثني الطرف للعلامة ا من الباترون ا وطرف ال ب للباترون ب

قصي الباترون لا على النشاف ثم ضعيه على الباترون ا عند العلامة × × × × وثبتيه بقليل من الصمغ حول الداير كله ثم اثني عليه الحرف والصقيه بالصمغ أيضا .

القفل : قصي الباترون ج هـ و من الجوخ والباترون د من قماش البطانة . خيطي كسرتين كبيرتين على الوجه وبطنيهما في الباترونين هـ و وهنا لكي يصبح الباترون ج في حجم الباترون د والباترون هـ من حجم الباترون و ثم بعد وضع الواجهة للواجهة خيطي على ثلاث نواح واتركي عند علامة م مفتوحا واقلبيه . واثني القطعتين المكسرتين على العلامة ن .

اثني عند العلامة س على الحلقتين وهذا الحزام الذي يقفل الشنطة يجب أن يكون طوله ٤٨ سم ولكنه يختلف قليلا حسب سمك القماش المستعمل . قيسي قبل تثبيته .

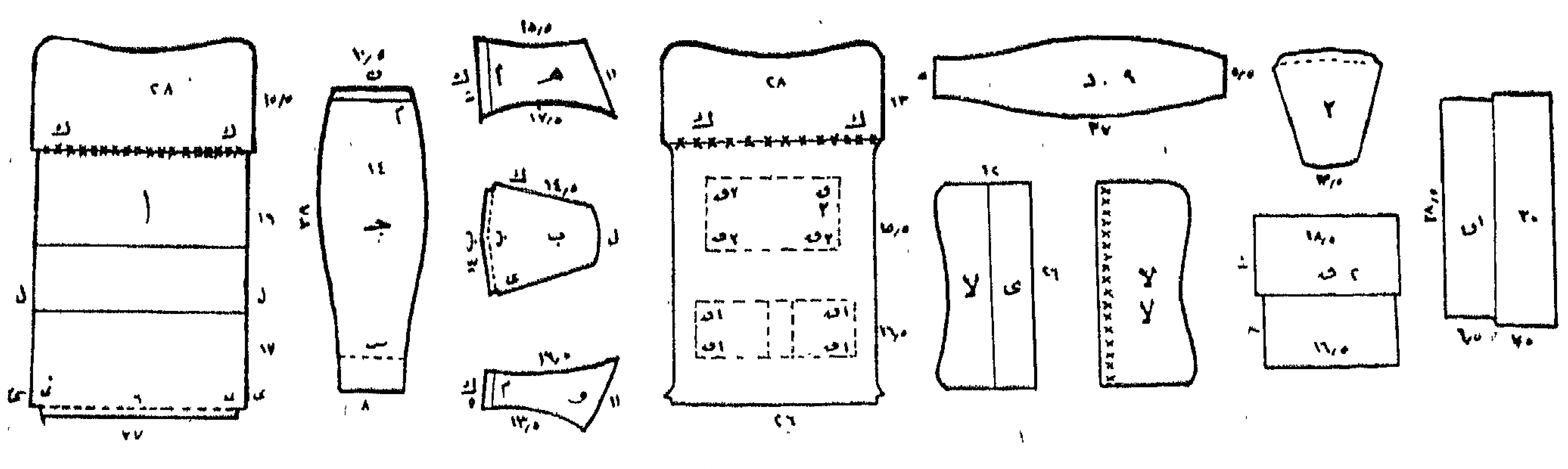
قوي النشافة المقصوصة على باترون لا بلصق وسط قافلة الشنطة أي الباترون لا من الجهة المقلمة بقطعة قماش مقوى ٥ × ٨ سم .

ضعي بداية الحزام في الوسط على بعد ٣ سم من الحافة وقوي الواجهة بوضع قطعة القماش المقوى من تحت الحزام . ثم لفي الحزام حول الشنطة مع تثبيته ببعض غرز متينة .

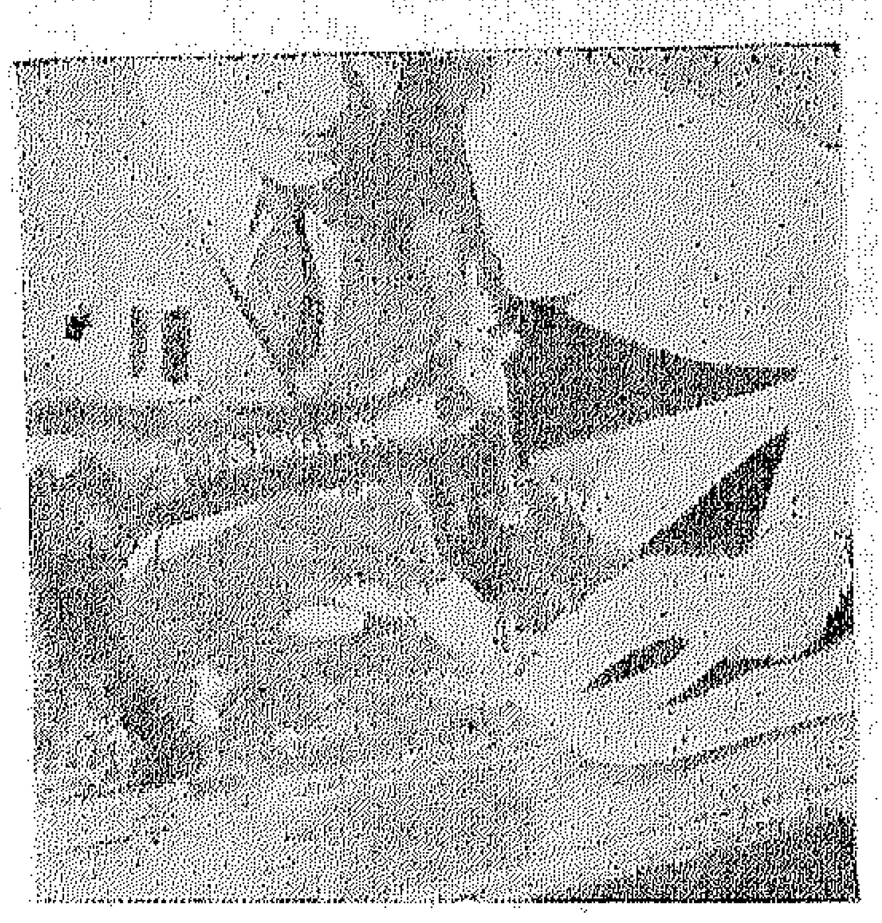
لكي تقفلي الشنطة ادخلي طرف الحزام في الحلقتين ثم اثنيه وادخليه في الحلقة السفلى . اذا كان القماش المستعمل للشنطة خفيفا أضيفي على القماش المقوى كرتونا خفيفا أو ورق نشاف لحفظ شكل الشنطة .

البطانة : قصي من قماش البطانة مرة واحدة الباترون نمرة ١ ومرتين الباترون نمرة ٢ . اثني الطرف ف . خيطي الجيوب من الباترونات ق ١، وق ٢ على حسب الشكل نمرة ١ وثبتيه على البطانة ق ١ بخياطتين مستطيلتين (ك) وبخياطة على الجانبين وفي الاسفل (شكل ١) أما عن الجيب الاخر فيخاط من الثلاث جهات بعد وضعه على العلامة ق ٢ من الباترون ١

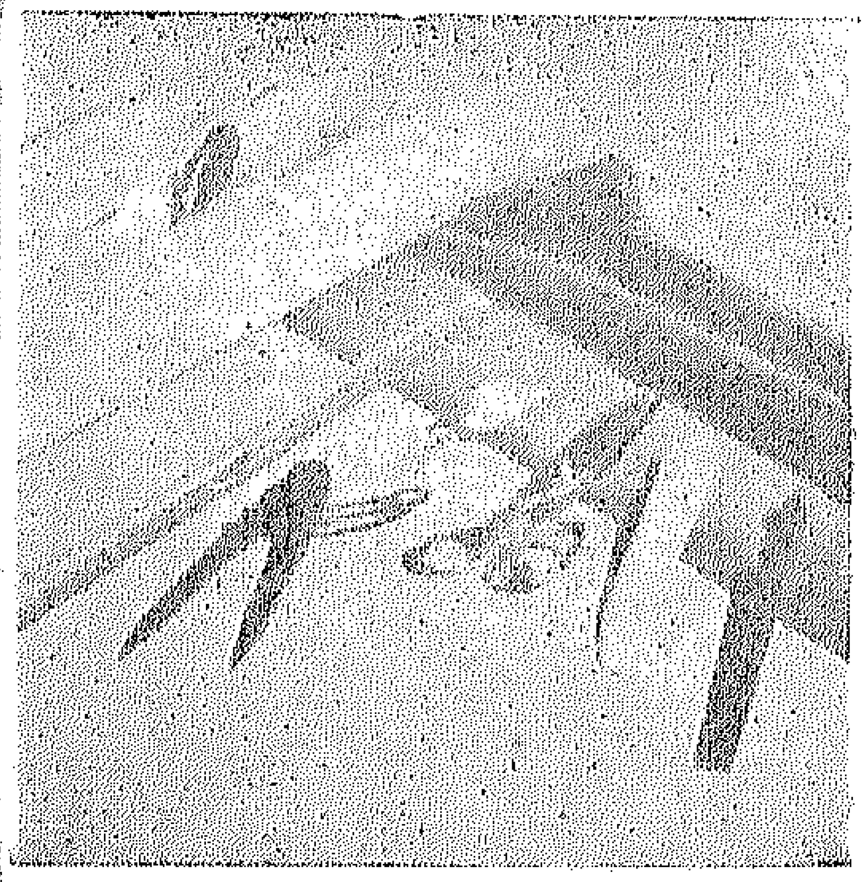
اضبطي أطراف الباترون نمرة ٢ أي جوانب الشنطة في النقط ل ، ك ، ى على البطانة مثل ما عملت بالشنطة نفسها وخيطيها على



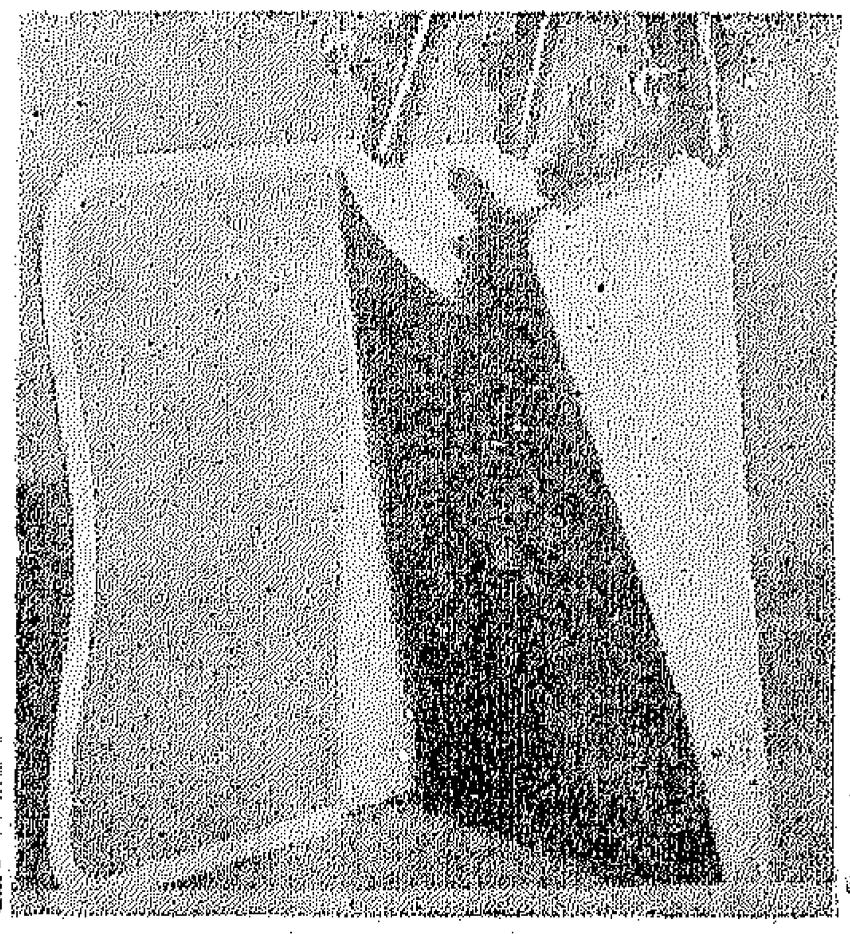
المكنة • ثم قصى من النشاف الباترون لالا وثبتيه على علامة × × × × واثنيه مثل الاول • ثم ضعى البطانة بداخل الشنطة والصقي القطعتين الاماميتين للشنطة معا بنثر بعض نقط صمغ على الداير وخيطيه بالمكنة والصقى البطانة بداخل الشنطة بعد أن تضبطى الجوانب على بعضها والقطعة الامامية على بعضها • ثم اعملى أربعة عراوى فى الاربعة أركان بعد اتمام الشنطة وتبطينها (شكل ٢) •



٢ ـ بعد قص القماش على الباترون تجمع القطع بكل عناية ثم تخيط بالمكنة على مسافة ٤ مليمتر من الداير •



١ ـ هاهى لوازم الشنطة ١ الجوخ ، والستان للبطانة قماش مقوى ، ورق نشاف ، مسطرة ، مقص ، برجل صمغ ، مطواة •



٣ ـ بعد قص القماش المقوى الصقيه بداخل الشنطة شبكيه ببنسات كما هو مبين بالصورة حتى ينشف تماما •

نتيجة مسابقة العدد الماضى

وصل الى المجلة مئات الردود على مسابقة محلات جينو للتفصيل والباترونات ووفق عدد كبير من المتسابقات الى الحل الصحيح ، وقد فطنت الاغلبية الى أننا قد حذفنا جزءا من أجزاء الفستان المطلوب اعادة تركيبه • واجتمعت لجنة فحص الردود وقررت منح **الجائزة الاولى (تفصيل فستان وسراجنه) السيدة نرجس حبيب سابا، والجائزة الثانية (باترون على المقاس) الآنسة كليون بيحا الطالبة بالقسم الفرنسى بكلية الآداب ، والجائزة الثالثة (باترون جاهز كلودين) السيدة نزيهة أحمد •**

وسنرسل جوائز ترضية لكل من أرسلت حلا صحيحا •

انتظرى مسابقة الشهر القادم طريفة، مفيدة، مبتكرة

باترونات

من صنع محل جينو بمصر

ثمن الباترون الجاهز ٢٥
وحسب المقاسات ٤٠

صوف خفيف جيوب واطلية بزراير
٣ متر عرض ١٤٠ سم

صوف جرسيه والكلف زراير بينها سلسلة ذهبية
٣ متر عرض ١٤٠ سم

٢

جمالك رياضة

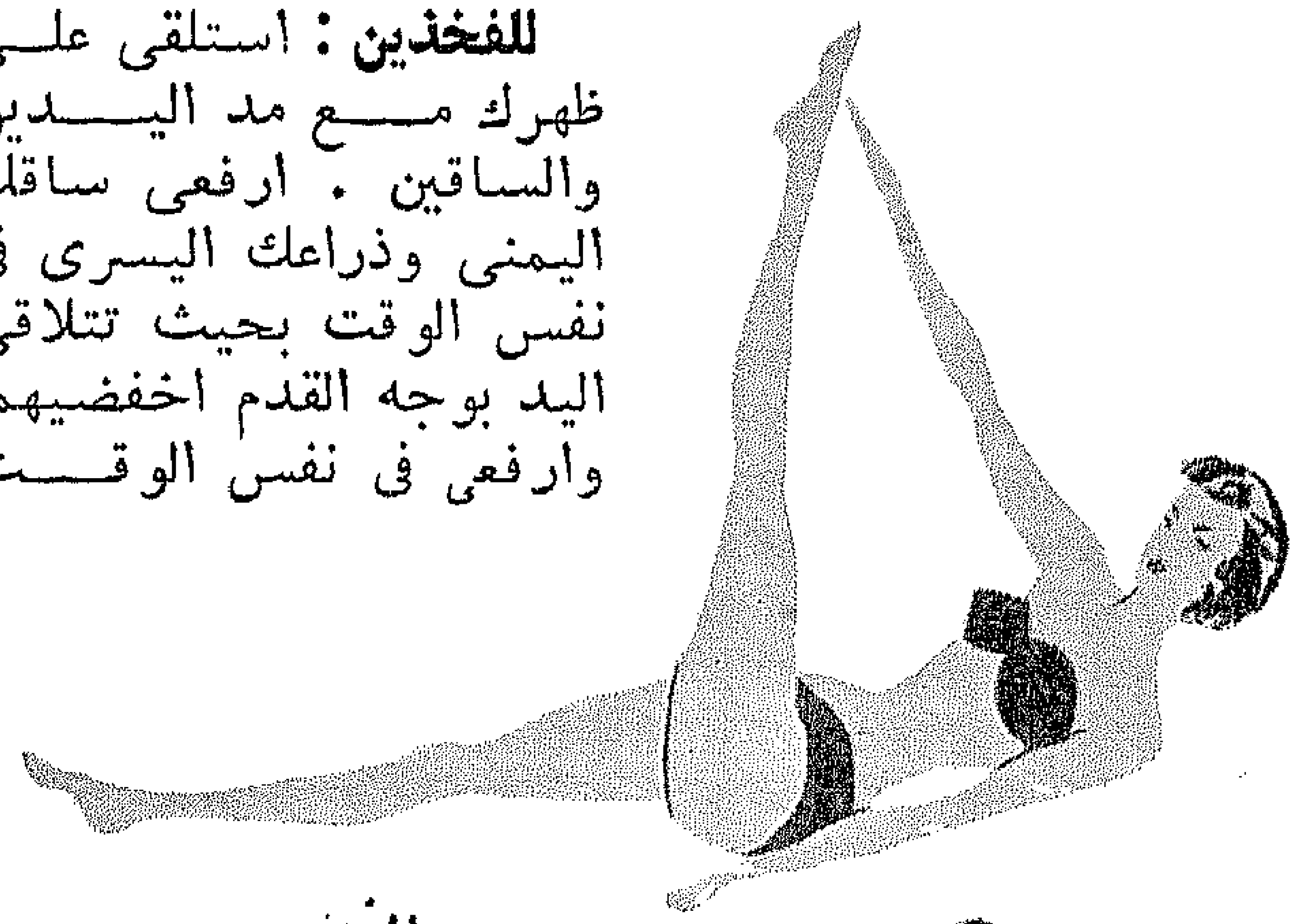
نحن ننشر هذه الفصول لسد الفراغ ، فهى فصول تكلف أعصاب المحررين فوق مايطيقون ، لان الاخصائيين فى هذا الموضوع قليلون فى مصر، ونحن نريد المرأة المصرية عنوانا للجمال ومثارا للتقدير والاعجاب، فاذكرى ياسيدتي ان عيوب الجسم فى المصريات ملحوظ ، ومصدره الوراثة والاهمال، وفى أوروبا انتصروا على الوراثة بالعناية المتصلة وأصبح جيل المرأة الغربية غاية فى الرشاقة والاعتدال .

وكثير من المصريات يعتقدن أن جمالهن يمكن استكماله (بالرجيم) والرجيم علاج فيه من القسوة مافيه ، كما أنه يسبب أحيانا أمراض القلب والصدر ويشيع الضعف فى الجسم بدلا مايشيع تماسكه وانتظامه ، فالطعام ضرورى وتناوله بانتظام وبكميات كافية مطلوب للصحة العامة ، أما التغلب على مايتركه الطعام من لحم وشحم فعلاجه الوحيد هو الرياضة البدنية المنظمة .

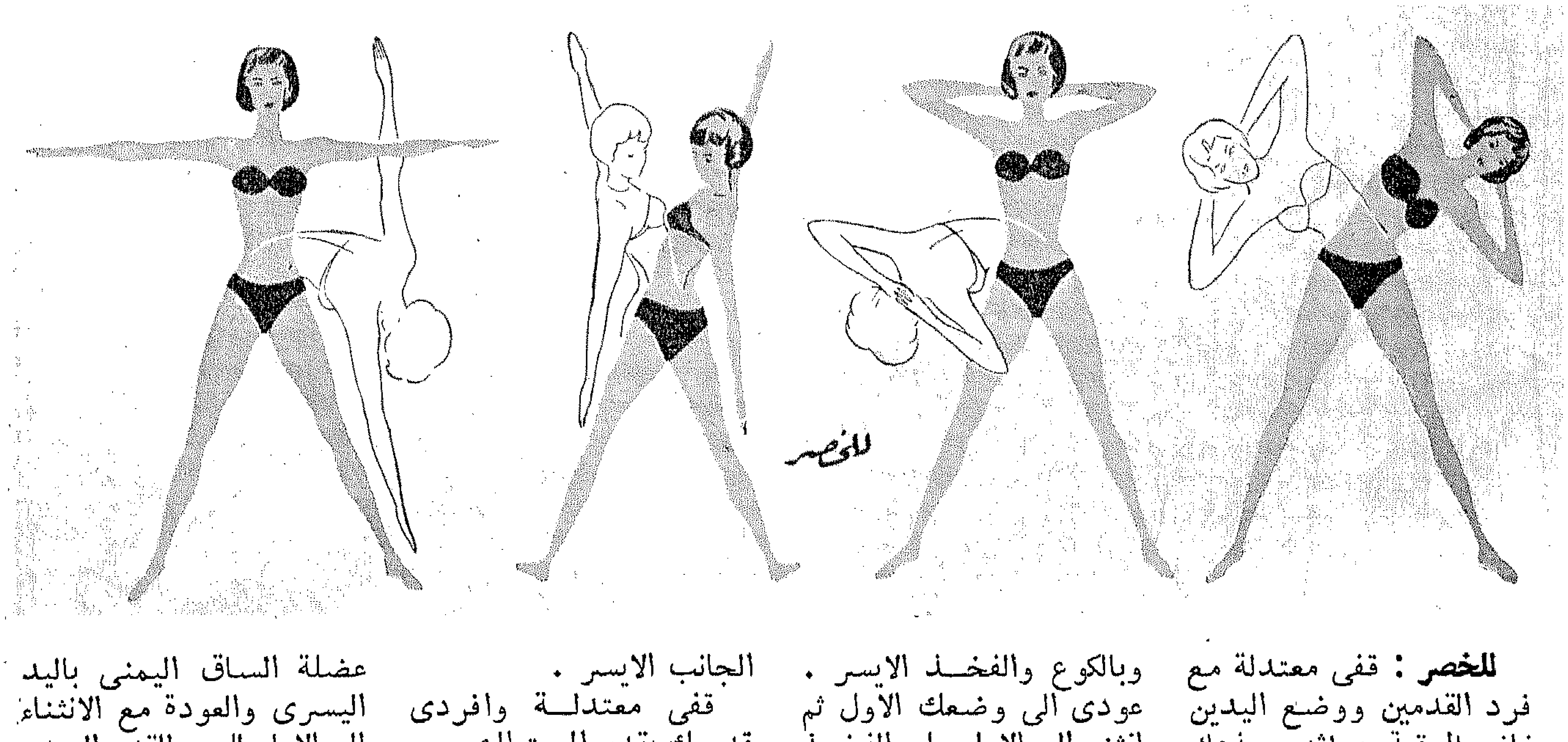
وانك لترين معنا على هاتين الصحيفتين بعض الالعاب الرياضية المفيدة فى القضاء على مداخل الجسم ومخارجه التى لالزوم لها ننصح لك باتباعها فهى العلاج الوحيد لشحمك وترهلك .

واذكرى يا سيدتى أن الجيل الذى تعيشين فيه جيل يكره أشد الكراهية السمنة ويسخر من الجسم المترهل ، وهو جيل يريد زوجة قوية البنيان سليمة الكيان ، والرجيم خصم للقوة عدو للصحة ولا علاج غير الرياضة تحببك فيمن يبحثون عن زوجات مثاليات .

للفخذين : استلقى على ظهرك مع مد اليدين والساقين . ارفعى ساقك اليمنى وذراعك اليسرى فى نفس الوقت بحيث تتلاقى اليد بوجه القدم اخفضيهما وارفعى فى نفس الوقت

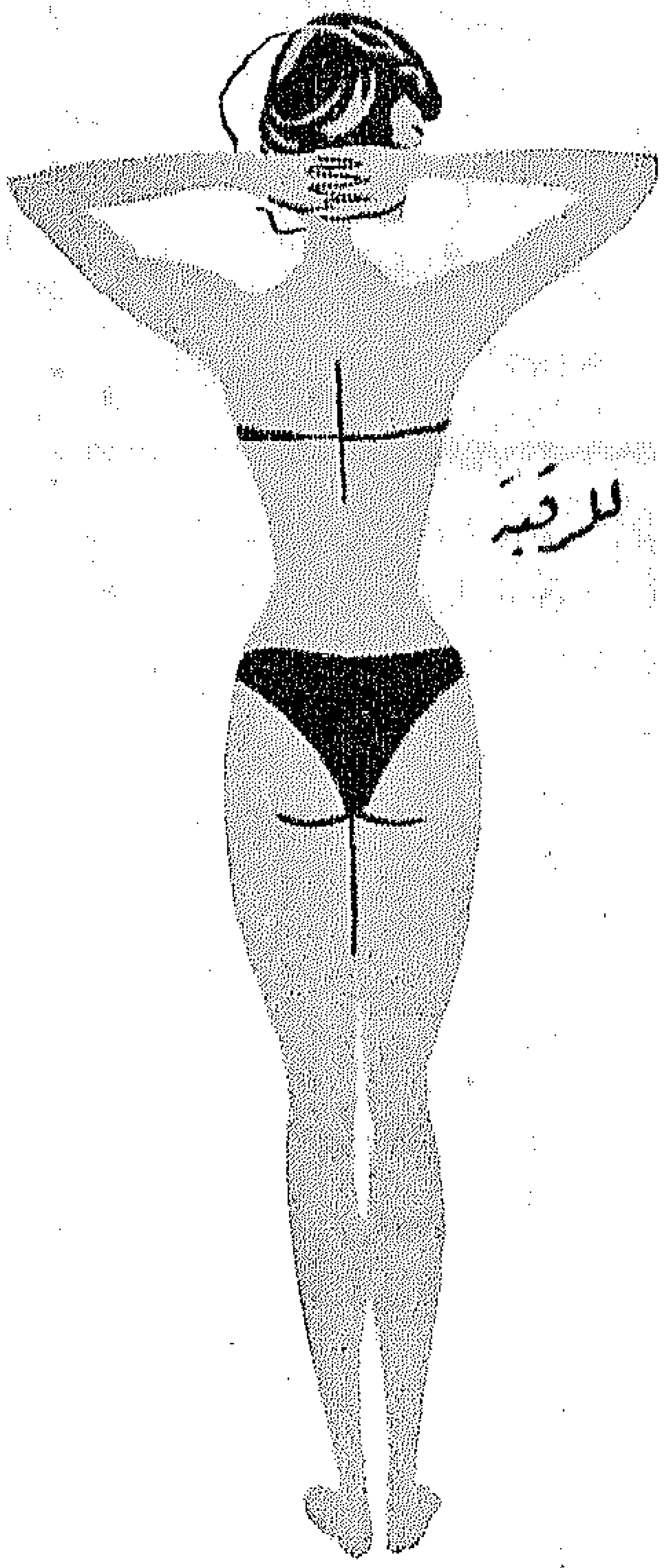


ساقك اليسرى وزراعك اليمنى كما فعلت بالساق اليمنى والذراع اليسرى . كررى هذا التمرين عشرين مرة وبسرعة . والان قفى معتدلة واتكئى بيديك على مائدة . ارفعى ساقك اليسرى وارسمى بها دائرة كبيرة . كررى هذا التمرين عشر مرات واعيديه بالساق اليمنى .



للخصر : قفى معتدلة مع فرد القدمين ووضع اليدين خلف الرقبة . اثنى جذعك الى اليمين مع وضع الكوع الايمن على الفخذ الايمن . اعيدى الكرة الى اليسار وبالكوع والفخذ الايسر . عودى الى وضعك الاول ثم انثنى الى الامام على الفخذ الايمن الى ان تلمس الجبهة الركبة . قومى بهذه العملية عشر مرات اعيديها على الجانب الايسر .

قفى معتدلة وافردى قدميك بقدر المستطاع مع فرد الذراعين الى الجانبين . دورى بجذعك مع الانثناء الى الخلف بحيث تلمسين عضلة الساق اليمنى باليد اليسرى والعودة مع الانثناء الى الامام للمس القدم اليمنى باليد اليسرى . كررى هذا التمرين عشر مرات واعيدى الكرة باليد اليمنى .

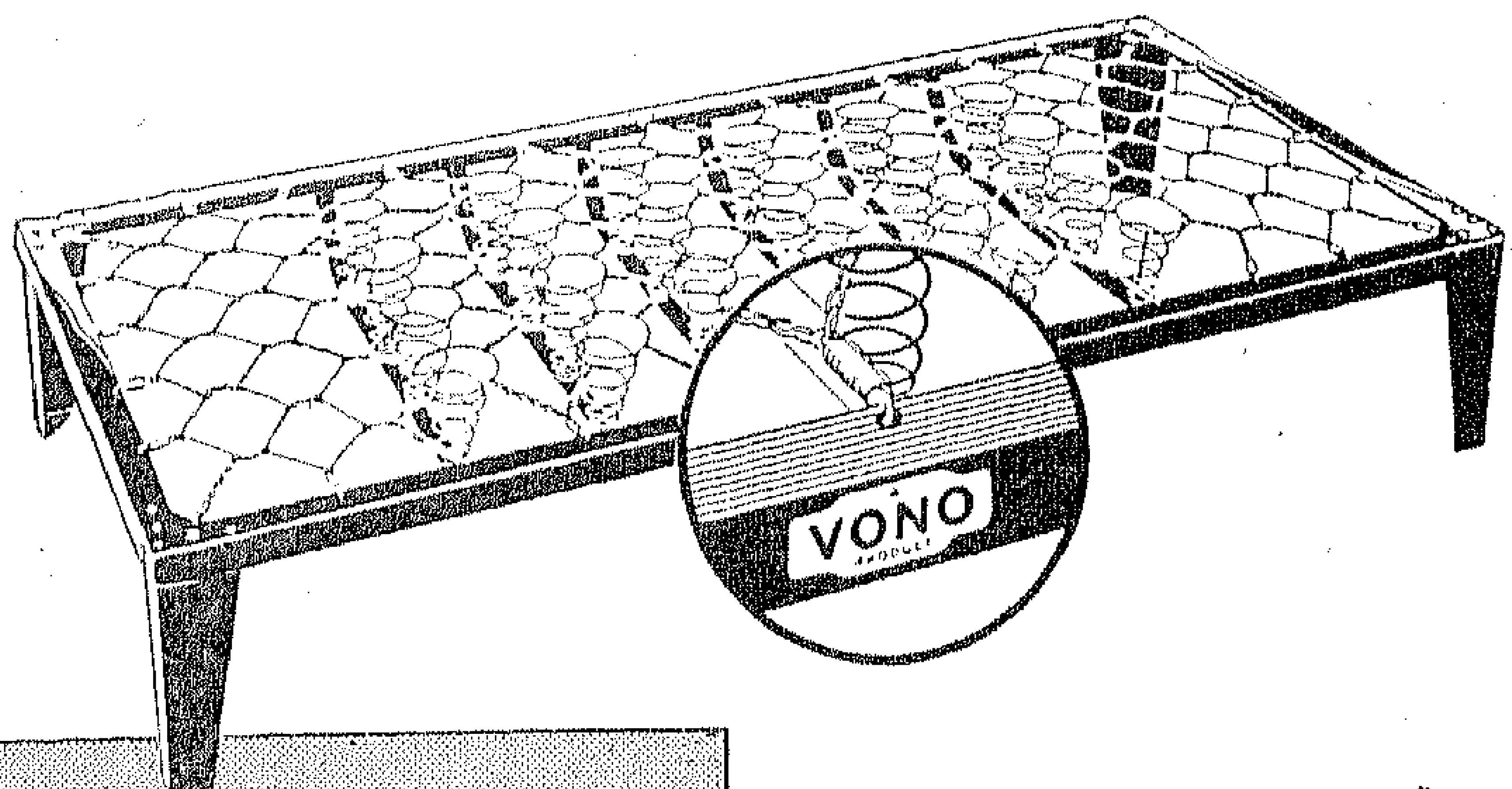


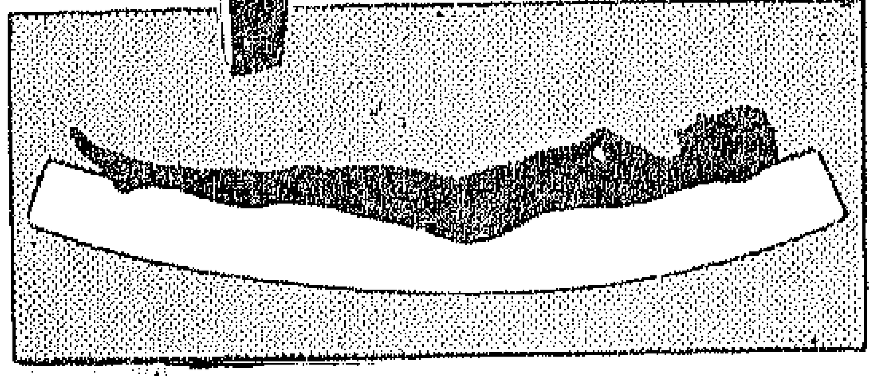
للرقبة : قفى معتدلة . ضعى يديك متشابكتين خلف رقبتك . الفتى رأسك شمالا ويمينا ثم الى الامام والى الخلف . اميليه أخيرا الى الجهة اليمنى ثم الى الجهة اليسرى . مارسى هذا التمرين دقيقتين .

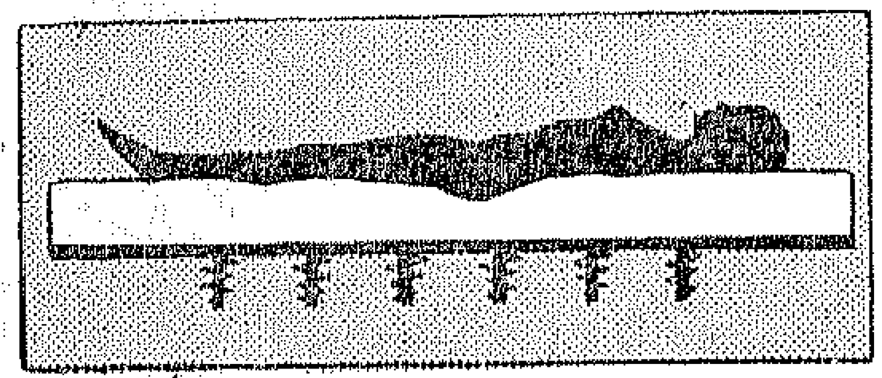
واذكرى ياسيدتى أن العناية برقبتك ليست شيئا تافها لايستحق الرعاية التى تستحقها بقية أجزاء الجسم فان أية سيدة جميلة القسمات حلوة البسمات قد تفقد نصف جمالها ورشاقتها ان بدت برقبة عوجاء أو برقبة مترهلة أو سمينة أو غير منتظمة الشكل .

للردفين : اتكئى بساعدك الايمن وبيدك اليسرى . ارفعى الان ساقيك مع مدهما والدحرجة على الحوض .
اركعى على ركبتيك مع فرد الذراعين والجلوس على الساقين . ارتفعى على ركبتيك واجلسى الى اليمين ثم الى اليسار . كررى هذا التمرين عشر مرات .

سر النوم العميق




ملة من طراز قديم لا تريح الجسم


ملة فونو تحمل الجسم حملا متساوياً مريحا

لكى تنام نوما مريحا لابد من ان يكون جسمك فى حاله استرخاء تام .. وهذا ما تتيحه لك ملة **فونو** للسرير لانها تنثنى برفق ونبات مع كل تقلبات جسمك .. موفرة لك بذلك اقصى حدود الراحة

أتح لنفسك هذا اللون من الراحة بشراء مله **فونو** للسرير .. فهى تخدمك اعواما عديدة .. ومع ذلك فان ثمنها متواضع وفى متناول يدك

ملاحظة : باضافة قوائم معدنية او خشبية الى اركان مله **فونو** تصير سريرا كاملا كما هو مبين اعلاه

ملة السرير فونو مصنوعة فى انجلترا
٥ أحجام مختلفة من ٤٢٠ لغاية ٦٦٠

يباع فى **مصر** عند : بدكو ــ عمر افندى ــ شيكوريل ــ صيدناوى ــ محمد حسن جبر ــ محمد احمد الرشيدى ــ برفتكتا **وبمصر الجديدة :** د. وا. فاشينيلى **وفى الاسكندرية :** ج . م . جرشون ــ ج . عبد النور ــ مودرن هوم ــ اسماعيل ابو العينين . **وفى بورسعيد :** دياكونو ــ ابو العينين اسماعيل ــ برهام عرفه **وفى السويس :** م . منشه وولده ــ **وفى الاسماعيلية :** ميناس ڤريوس

زوروا

متحف فؤاد الاول

لسكك حديد وتلغرافات وتليفونات الحكومة المصرية
(أمام مخزن بضائع محطة مصر)

لتشاهدوا تطورات وسائل النقل البرية والبحرية والجوية فى مختلف الازمان ولتروا أكبر وأدق مجموعة من النماذج والخرائط والصور المضاءة لتاريخ النقل فى مصر والخارج

المتحف مفتوح للزيارة كل أيام الاسبوع ماعدا أيام الاثنين والعطلات الرسمية كما يأتى : ــ

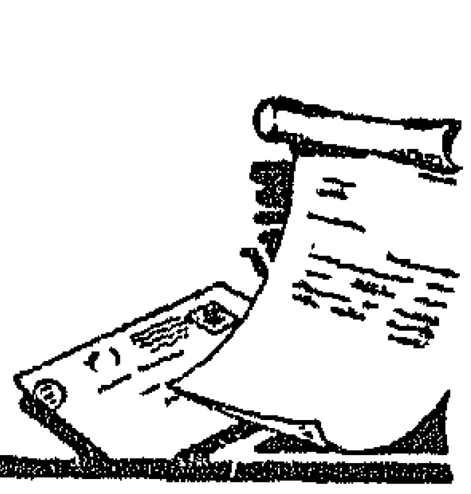
فصل الشتاء ــ من أول نوفمبر الى آخر ابريل
من الساعة ٣٠ ٨ الى الساعة ٠٠ ١٤

فصل الصيف ــ من أول مايو الى آخر اكتوبر
من الساعة ٠٠ ٨ الى الساعة ٣٠ ١٣

خلال شهر رمضان
شتاء : من الساعة ٠٠ ١٠ الى الساعة ٠٠ ١٤
صيفا : من الساعة ٠٠ ١٠ الى الساعة ٣٠ ١٣

رسم الدخول ٣٠ مليما   تليفون رقم ٤١٩٦٤

بريد بنت النيل



احدى قارئات بنت النيل :

حسنا فعلت بعمل كمادات ساخنة لوجهك ولكن احذرى المبالغة رشى على وجهك بعد تجفيفه جيدا بودرة تالك وامتنعى عن اكل الحوادق والشوكولاتة وخذى ملينات والمحلول القابض للمسام واسمه astringern

فائزه شنقير :

اكبر الظن ان الذى تشكين منه هو حب الشباب . احذرى ان تمسيه وابتعدى عن تناول الحوادق ونظفى امعاءك بأخذ نصف فنجان صغير من زيت البرافين يوميا قبل الذهاب الى الفراش . اغسلى وجهك بالماء الساخن ورشى عليه مسحوق التالك بعد تجفيفه جيدا .

السيدة فوزية عبده القاهرة :

١) يمكنك زيادة وزنك بالاكثار من تناول الاطعمة الدسمة والمواد النشوية مثل البطاطس والارز ٢) ادهنى شعرك بزيت البرافين .

حميدة عزوز عبد الرحمن :

١) عدد الشلل اللازمة موقوف على حجم جسمك ومقاساتك فارسلى مقاساتك اقدر لك عدد الشلل . اما الغرز والموديل فهناك غرز وازياء متعددة فارسمى الموديل الذى ترغبينه حتى يمكن ارشادك الى طريقة السير فى عمله ٢) بقع الشاى والحبر لكل منهما طرق متعددة فى ازالتها ولم تذكرى نوع الحبر ولا نوع القماش الذى ترغبين ازالة البقع منه لان طريقة الازالة فى جميع البقع تتوقف فى معالجتها على نوع القماش .

بيسى كولا :

الحذاء اللماع الاسود والشنطة السوداء يتمشيان مع جميع الفساتين التواليت .

نيران محمود بغداد :

الرطل الحليب يعادل نصف لتر اى نصف القنينة المتبعة عندكم وكذلك فى الكريمة اللبانى .

الاقة = ١/٤ ١ كيلوجرام

الرطل بالميزان يعادل ١٢ اوقية

املعقة كبيرة ملانة تزن اوقية . فعادلى ذلك بالمكاييل والموازين المتبعة عندكم بالعراق .

ثناء مجاهد طالبة ثانوى :

١) ليس امامك يا انستى الا تركهذا المستحضر وتمشيط شعرك كل يوم عقب النهوض من النوم وقبل الذهاب الى الفراش وتدليك منابته بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم غسله جيدا بالماء الدافىء والصابون ٢) هل يعقل ان يكون طول اختك ١٠٧ بوصة أى اكثر من مترين ؟

نبيهة السيوفى :

١) نشكرك على كلمتك الرقيقة ونرجو لك ولبنات سوريا كل تقدم ٢) الحمامات البخارية تنحف الجسم ولكننا لا نعرف ان كانت توجد مثل هذه الحمامات فى مدينتكم أم لا .

السيدة ايلين واصف رمل الاسكندرية :

نشكرك على اهتمامك الزائد بالمجلة وعلى ما ارسلته لنا من موضوعات طريفة كنا نود نشرها لولا ضيق المقام .

بائسة بالفنون الطرزية :

لقد تعجبنا من شكواك يا انسة واننا لا نعتقد ابدا ان عينيك اليابانيتين ستقللان من جمال وجهك . انهما ستزيدانه جمالا وسحرا .

ف.ع. الجيزة :

دلكى شعرك بزيت الزيتون النقى واغسليه بعد نصف ساعة بالماء الدافىء والصابون .

حائرة م.ى.ك بالقاهرة :

١) ليس امامك الا التدليك ٢) يمكن ازالة ما تشكين منه بجراحة التجميل ٣) نحن لا ننصحك بهذه العمليات ان كان بالامكان الاستغناء منها لانها تكلف كثيرا .

الانسة ليندا صالح بعابدين :

سنفرد للقفاز صفحة فى العدد القادم .

الانسة نوال بالفيوم :

وزنك طبيعى . اما عن نحافة ساقيك فعليك بتدليكهما من اسفل الى اعلى يوميا . دلكى وجهك ايضا واسدلى شعرك من الجانبين ليبدو وجهك صغيرا .

انسة نجاة محمد حماد :

١) دلكى شعرك يوميا بصفار بيضة واغسليه بعد ذلك بماء دافىء وصابون ٢) دلكى كوعك بنصف ليمونة وكذا رقبتك .

بثينة ـ القاهرة :

١) قومى بهذا التدليك مرة فى الاسبوع الان ولا تصدقى تلك الوصفة الغريبة التى ذكرتها لنا فى خطابك ٢) دلكى ظهر يديك بكريم مغذ من اسفل الى اعلى ٣) البشرة لاتبيض بالادهنة والمساحيق . ادهنيها بكريم دسم ان كانت جافة ٤) قد يكون سبب هذه البقع كسل الكبد فلتعرض امك نفسها على اخصائى .

قارئة ب.م بشبرا :

١) يمكن شراء محلول قابض للمسام من اى محل ادوات التجميل واسمه astringernt ٢) عالجى الامساك بتناول ملعقة كبيرة من زيت البرافين كل ليلة قبل النوم ٣) لابد من ان تعرضى نفسك على اخصائى كبير فى الانف والاذن والحنجرة .

مارى جرجس بالمنيا :

١) لا فائدة يا انستى من الحزن هذه هى حال الدنيا منذ الازل . حاولى ان تشغلى نفسك بما ينفع اهتمى بشؤون المنزل . ابعدى عن الوحدة ما امكن واكتبى لنا بين حين واخر لنطمئن على حالتك ٢) سوف يزول هذا الاسمرار فى الشتاء . ادهنى وجهك باللبن الزبادى والركيه عليه حتى يجف ثم امسحيه وضعى على وجهك كريما مغذيا .

احمد سعد عبده .

سنحقق رجاءك وسيصدر الكتكوت قريبا مستقلا من بنت النيل .

الانسة دولت احمد سليمان القاهرة:

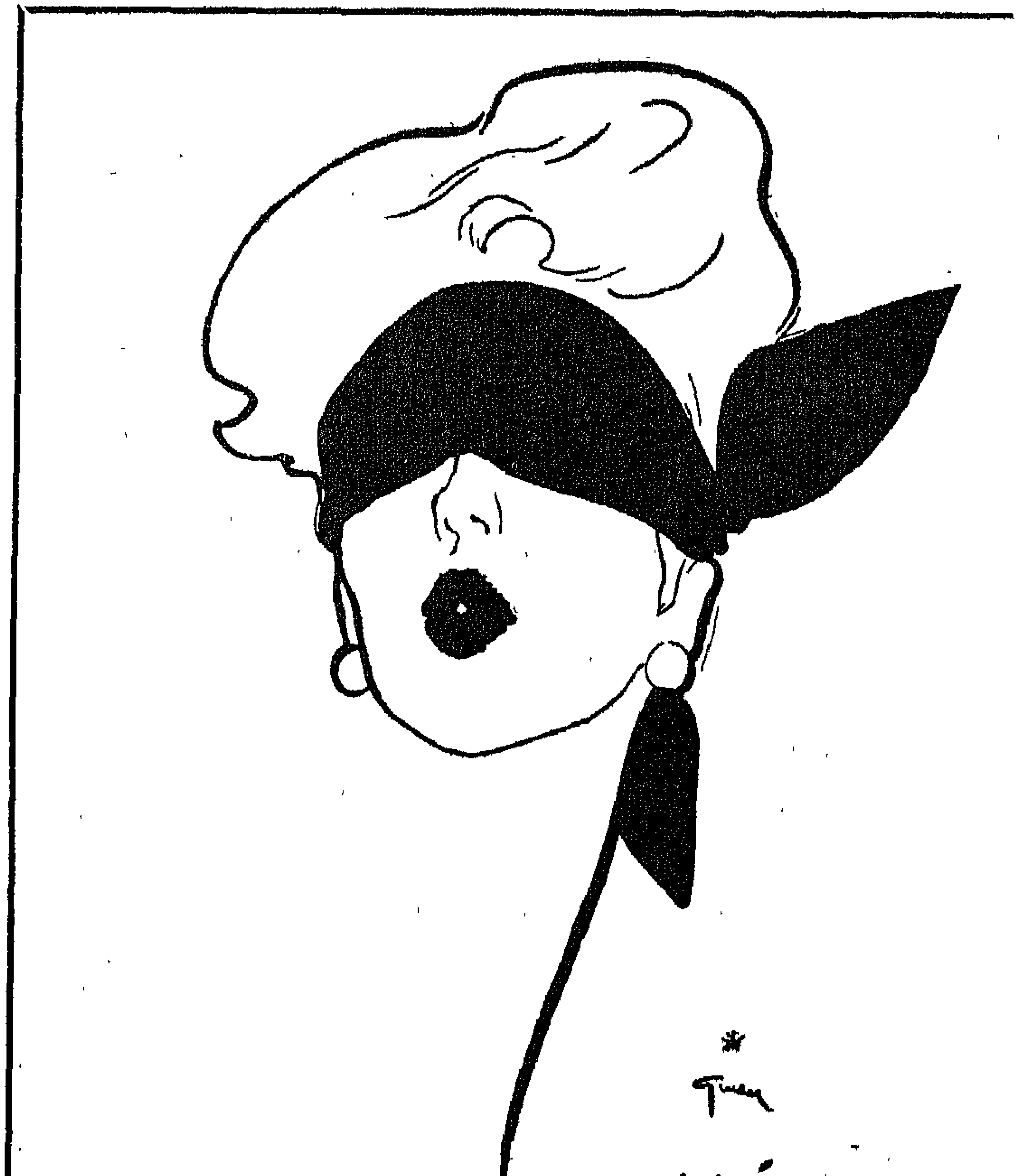
يمكن الاستعاضة عن لبن الام بمستحضر من المستحضرات المشهورة التى توجد بالصيدليات على ان تتبع التعليمات الموجودة على العلبة بدقة .

قارئة مجلتكم :

يمكنك نزع هذا الشعر او الوبر بالطريقة المعروفة عندنا نحن الشرقيات .

رمزه عبد القادر بالقاهرة :

١) سيطول شعرك المقصوص بعد شهر على الاكثر . وان اردت فرده عليك بتسريحه بزيت البرافين وشده جيدا ثم ربطه طول الليل . كررى هذه العملية يوميا ٢) اعرضى نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة ٣) اكتبى الى الاذاعة اللاسلكية للمملكة المصرية ٥ شارع علوى (ركن المرأة) .



س. بمصر الجديدة :

السوتيان مضر ان كان ضيقا . جربى التدليك بحركة دائرية مبتدئة من المركز الى الخارج .

ع. بمصر الجديدة

عالجى القشرة اولا فقد تكون سبب ضعف شعرك .

عنايات خليل الحمزاوى :

١) يجبأن تجففى وجهك جيدا بعد غسله ثم دهنه بالجلسرين . استعملى كريما مغذيا ٢) هل انت ضعيفة البنية لان السواد حول العينين دليل على الضعف .

م.ش :

اياك وفرد شعرك بالبرمانانت فانه يتقصف أو يسقط . سرحيه بالمشط وزيت الزيتون النقى أو البرافين وشديه جيدا مع ربطه ربطا محكما . كررى هذه العملية ينفرد شعرك الى حد ما .

جليلة . صديقة بنت النيل :

١) يجب ان تبادرى الى عرض حالتك على طبيب باطنى فالكمة لضعف الجسم ٢) صديقتك ضعيفة البنية ويجب ان تقوى نفسها .

آنسة ف.ت بكلية الزراعة :

لابد ن تكون البشرة تحت الشعر بيضاء لانها لا تتعرض للشمس كباقي أجزاء الوجه .

الانسة قدرية عبد الحميد :

شكرا جزيلا على كلمتك الرقيقة.

وفاء بالعباسية :

اننا لا نرى فائدة من استعمال ماء الاوكسجين لشعرك . مشطيه جيدا كل يوم صباح مساء ودلكى منابته بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع ثم اغسليه بعد ساعة بماء دافء وصابون .

قارئة س.م :

١) يجب ان نعرف أولا سبب ضعف أعصاب أخيك لنصف له العلاج ٢) يجب أن تعرضي نفسك على أخصائي فى العيون فقد يصف لك مرهما خاصا تدهنين به رموشك ٣) يجب أن تأخذى حقن خلاصة الهرمونات .

الصداع

بقية المنشور ص ٥

بالتهابات مزمنة فى الجيوب الانفية .

والعين قد تسبب الصداع حين يكون هنالك ضعف فىقوة الابصار والنظر ويلاحظ ذلك فى كثير من تلاميذ المدارس الذين يشكون من صداع مؤلم خصوصا بعد القراءة والاستذكار دونسبب ظاهر فاذا ما أصلحوا نظرهم بالنظارات المناسبة فسرعان ما يزول الصداع .

والتهابات الاذن تسبب صداعا مؤلما . كما أن دوار البحر يصحبه عادة غثيان وصداع

والصداع قد يكون نذيرا بمرض خطير داخل المخ قبل النزيف المخى أو الشلل نتيجة جلطة دموية مخية . وغالبا ما يكون أكثر مايكون فى مؤخر الرأس شديدا وينبض دائما وغالبا مايوقظ المريض من نومه فى الصباح الباكر .

ومما تقدم يتضح ان الصداع يختلف كثيرا فى أسبابه ودلالته ولذلك يجب أن لا نهمل أبدا ذلك العارض خصوصا الصداع المزمن ففى هذه الحالة يجب المبادرة باستشارة الطبيب

البساطة سر الأناقة

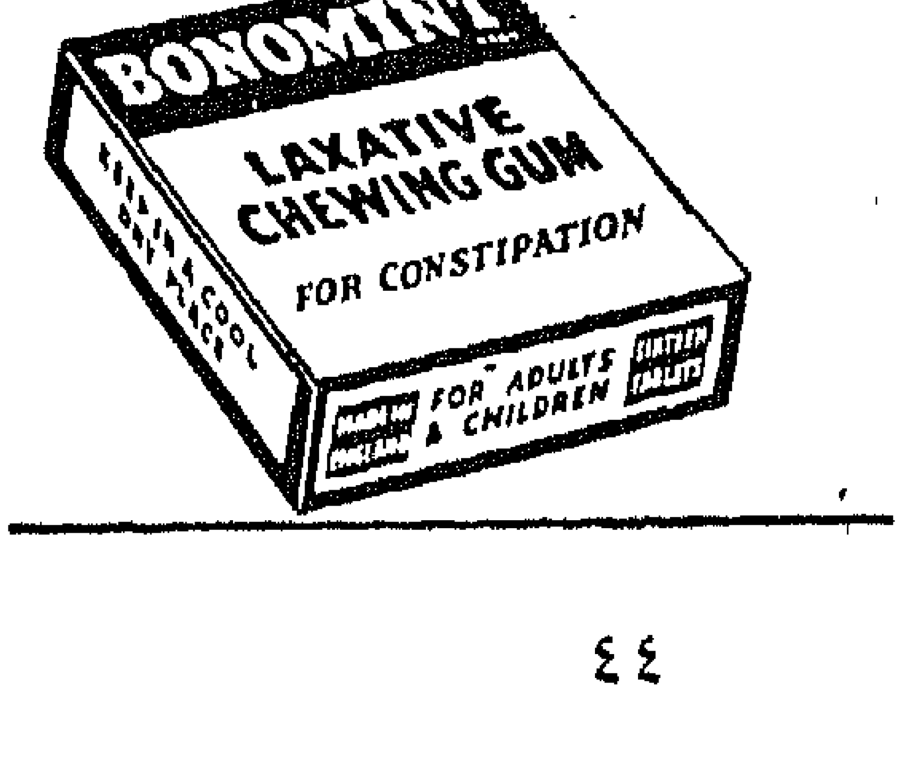
من الحقائق التي يجدر بنا تقريرها أن البساطة هي سر الاناقة ٠٠ فكلما روعيت البساطة في الملبس بدت روعته وتجلى جماله ٠٠ على نقيض هذا لثوب الذى تفتن صاحبته في تجميله « وتكليفه بمختلف الالوان ! ٠

فالثوب الجميل الانيق هو الثوب البسيط الخالي من كل زركشة ، الا من حلية بسيطة تضفي عليه لونا من الوان الجمال ! ٠٠

وقد يبدو هذا الثوب لبسيط – رغم رخص ثمنه وقلة تكاليفه – أكثر أناقة من ذلك الثوب الغالي الثمن ، الذى أسرفت صاحبته في تفصيله اسرافا ذهب بجماله ورونقه ! ٠٠

ان الثوب الذى ترتديه السيدة أو الفتاة عنوان صادق لذوقها ، وكلما كان الثوب بسيطا في مظهره وتفصيله بدت صاحبته أكثر فتنة وجمالا !٠٠

فراعي يا سيدتي قدر امكانك البساطة في ملبسك ، وفي كل مظهر من مظاهرك ٠٠ ولتؤمني أن هذه البساطة سر أناقتك ، وجمال مظهرك!

السر ... في الصحة الجيدة
هو انتظام حركة الامعاء


الأناقة يا سيدتي

ما أجمل هذا البالطو الذى يكسبنا أناقة بدون تكاليف باهظة ٠ وبجانب أناقته فانه عملي أيضا لذلك تجدينه قد حاز قبول السيدات منذ بضع سنين ٠

تستطيعين عمل هذا الموديل من قماش جديد كما يمكنك أيضا يا سيدتي الحصول على نفس النتيجة ان أدخلت تغييرات على بالطو قديم ٠ لكننا لا نقدر على نصحك في اتباع أية طريقة معينة في هذا الموضوع على انه نشير عليك بفك البالطو أولا وتنظيفه جيدا ليستطاع تدويره بعد ذلك ٠ أما من حيث الاصلاحات وخلافه فلا يمكننا ارشادك على الوجه الاكمل ٠ أنت وحدك تقدرين على هذا حيث انك أنت تلمسين الفرق وبقليل من التفكير يمكنك الوصول الى حل مرض ٠

هذا البالطو يحتاج الى متر وثلاثة أرباع المتر عرض ١٤٠ سم ثم تقصينه على قماش مجوز :

رقم ١ – الصدر ٠ مرة واحدة ٠

رقم ٢ – الظهر ٠ مرة واحدة مع مراعاة أن يكون الخط جـ جـ على ثانية القماش

رقم ٣ – البطانة الامامية مرة واحدة ٠

رقم ٤ – الياقة : مرتين

رقمى ٥ و٦ – الاكمام كل قطعة مرة واحدة ٠

رقمى ٧ و٨ – الجيب وقلابته : مرة واحدة كل قطعة منهما ٠

هذا ونذكرك بأنك تحصلين على قطعتين من كل قطعة لان القماش مجوز ٠ ولا تنسى أيضا أن تضيفي في القص حوالى ٣سم للخياطة ٠

أما بطانة البالطو فيمكن قصها مطابقة للاصل ما عدا البطانة رقم ٣ والياقة والجيوب فانها لا بطانة لها٠

الخياطة :

اقفلى بنسة الكتف واجمعي بين الظهر والصدر بخياطة هـ – د و هـ – د ثم بخياطة الجانبين و – و مع ز – ز يمكن استعمال القماش المقوى المسمى بتارلاتان ووضعه بين صدر البالطو والبطانة الامامية وخياطته جيدا باليد ٠ هذا في الصدر الايسر أما من حيث الجهة اليمني فيستحسن أن تخيط بالمكنة من عند العلامة ا – ا و د – د (انظرى الموديل نمرة ١) ٠ أما البطانة فتثبت والقماش يكون مواجها عدلة قماش البالطو ثم تقلب على الظهر مع الملاحظة بأن تخيطي على المكنة فقط المسافة المبينة بين علامتي ا – ب أما المسافة بين ا – د فتترك حتى تركب الياقة ثم تلفقينها على أسفل خياطة الياقة ٠ (انظرى الموديل رقم ٢) ٠

الياقة :

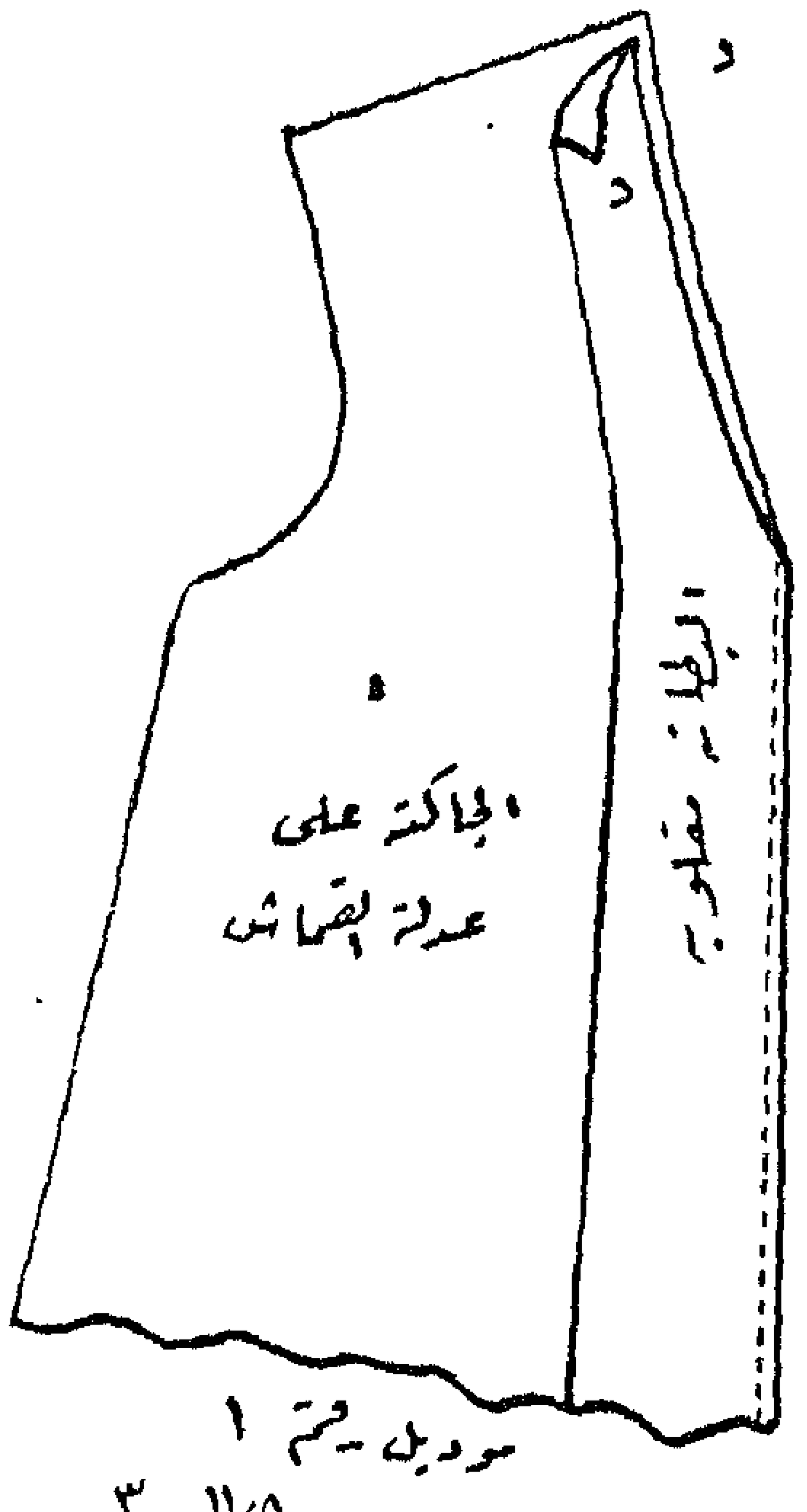
اجمعى الياقة من أطرافها

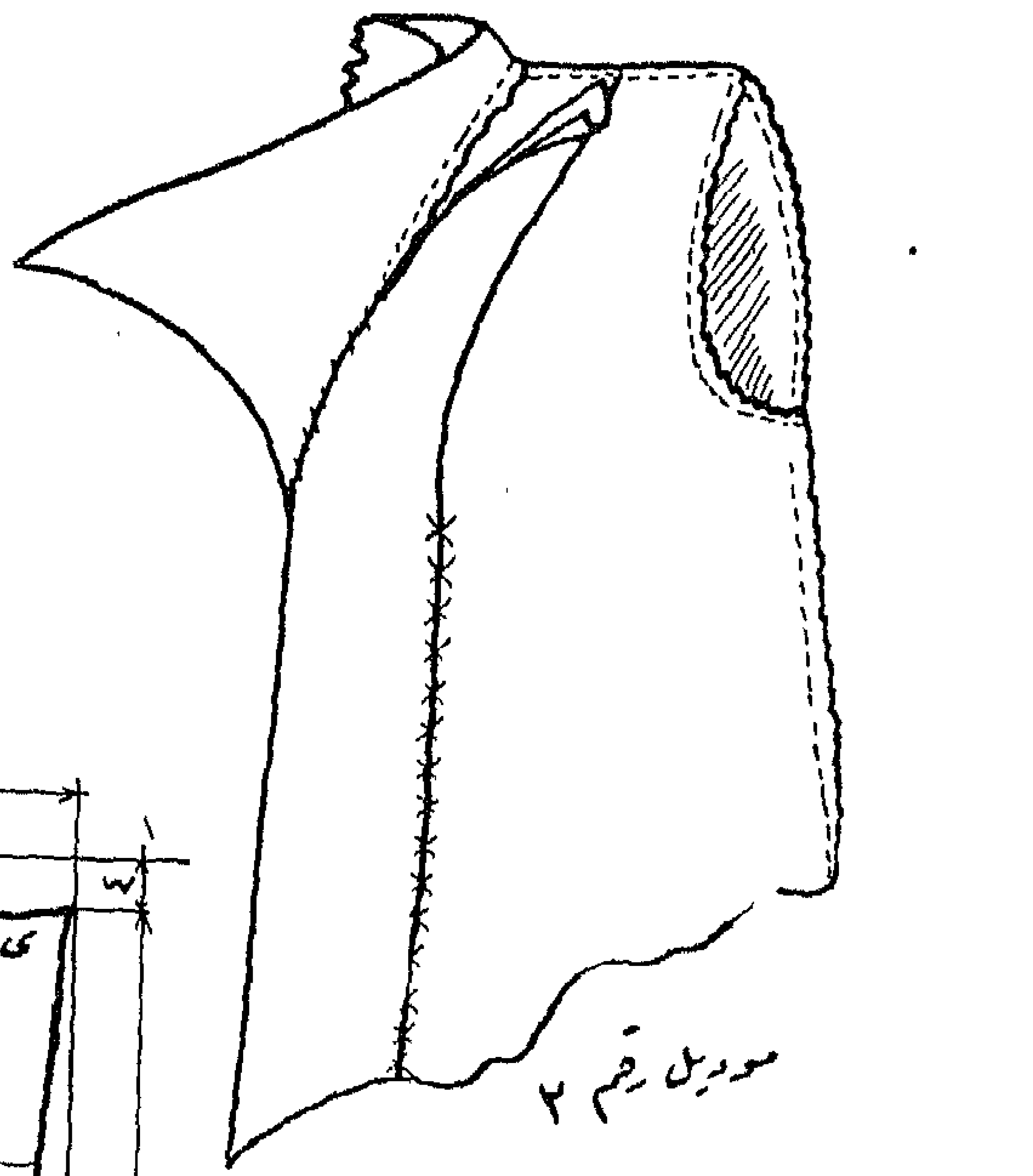
ا ــ ج وتكون واجهة القماش على بعضها • ثم ضعى قطعة تارلاتان على ظهرها ويقلب الكل بعد الخياطة • تعمل الناحية الاخرى مماثلة لها وتثبت على فتحة البالطو حيث تكون علامة ج على الكتف ــ ثم تخيط عليها البطانة • اجمعى الاكمام من العلامات حـ ــ خ ، ط ــ ط ، ى ــ ى، ك خيطى قلابة الجيب ثم ثبتيه فى أسفل البالطو

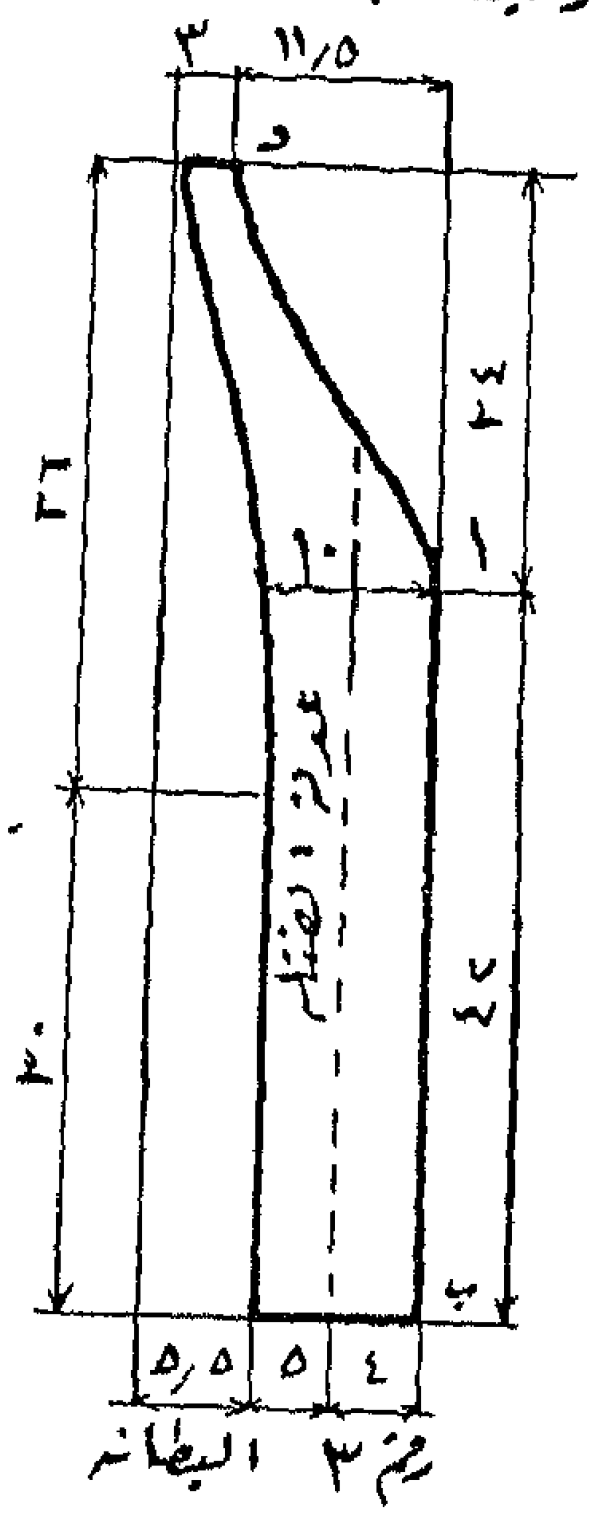
اثنى الاكمام وذيل البالطو

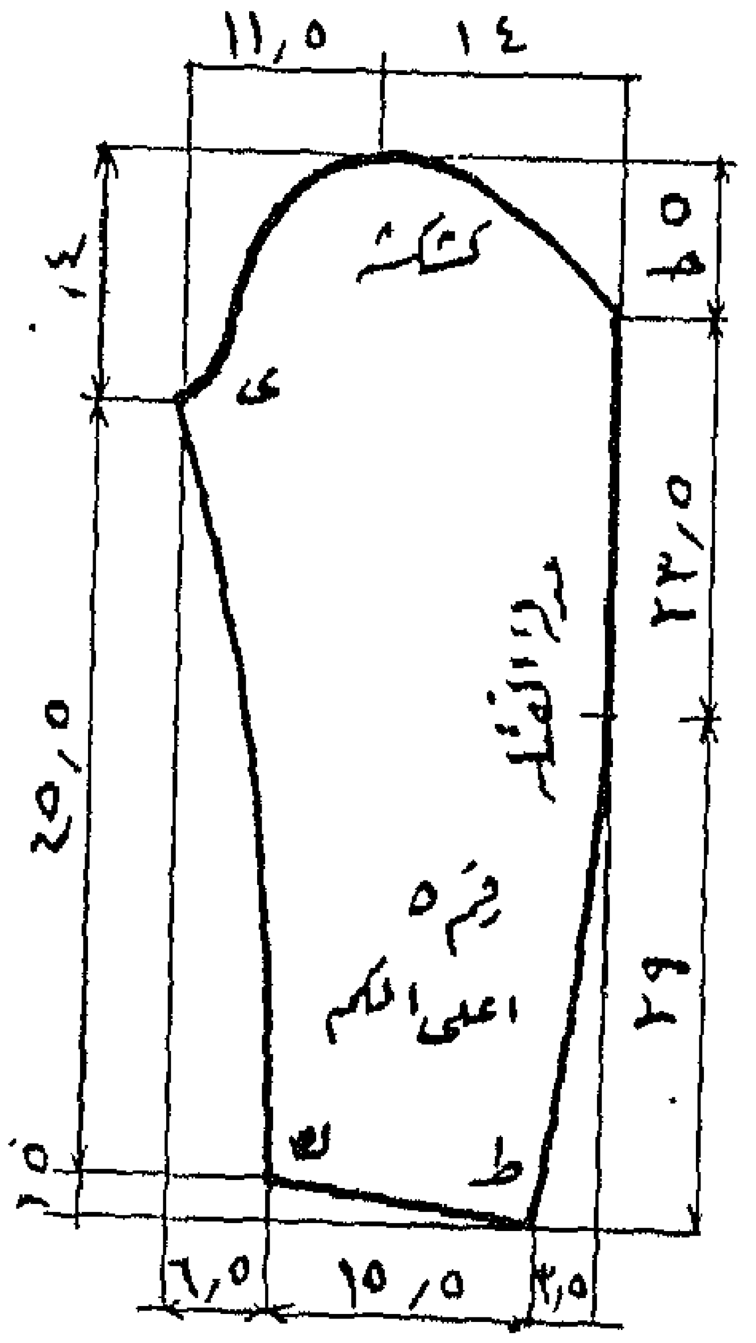
البطانة الداخلية تشبك فى الاكتاف وفى الصدر بغرزة كبيرة مثل غرزة الصليب • أما فى أسفل البالطو وبالاكمام تركيبها أن يكون ظهرها فى الداخل •

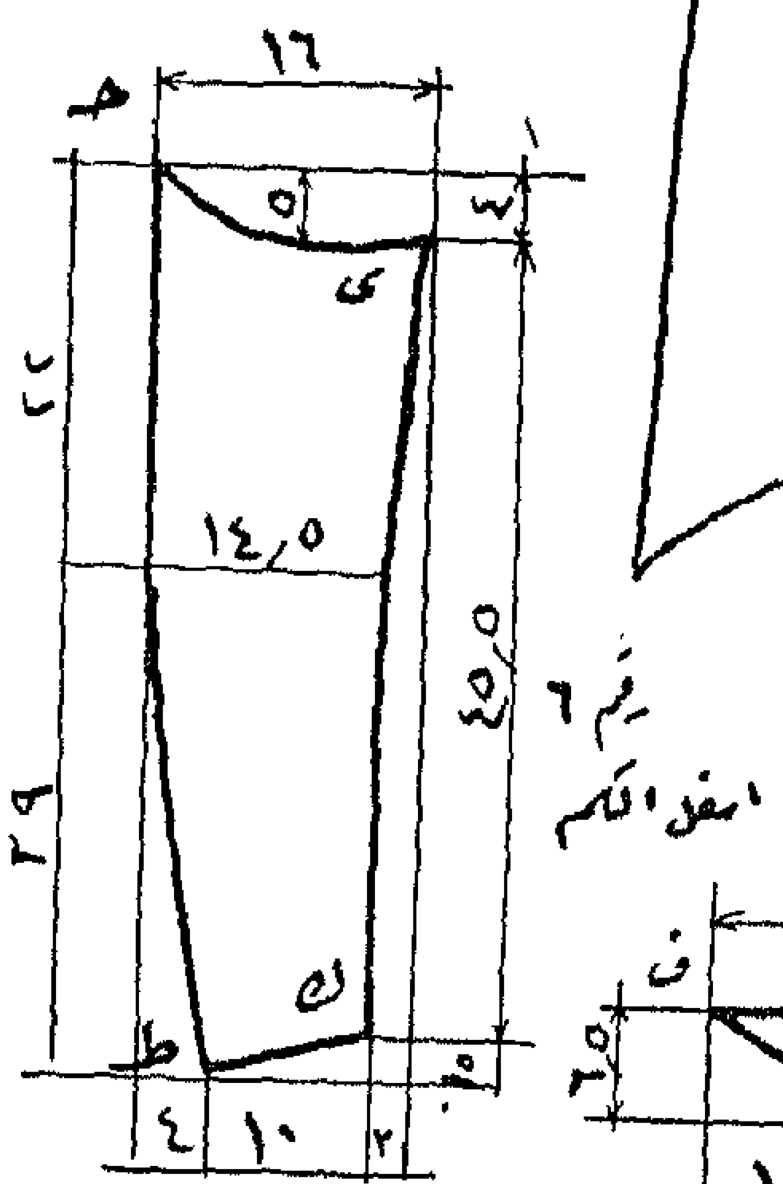
اذا كنت تفضلين العراوى الكوردونية ركبيها بعدخياطةالبالطو أما اذا كنت تفضلينها مفتوحة بالبالطو فتعمل قبل تركيب البطانة الامامية •

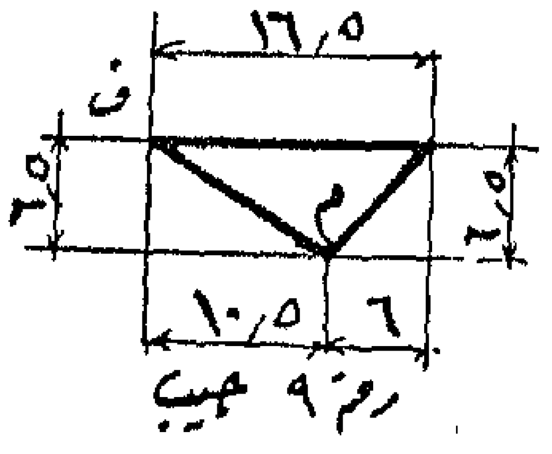


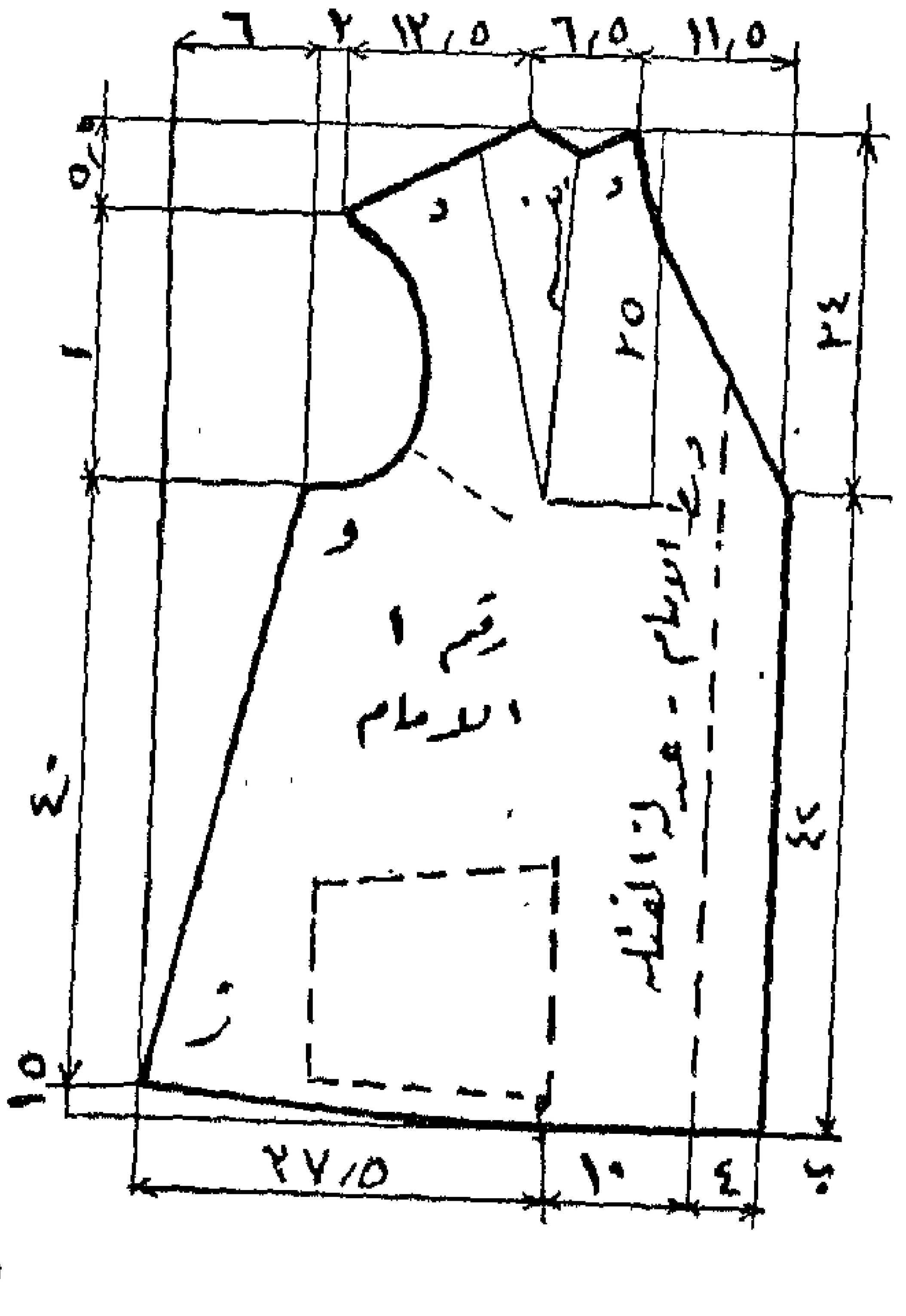


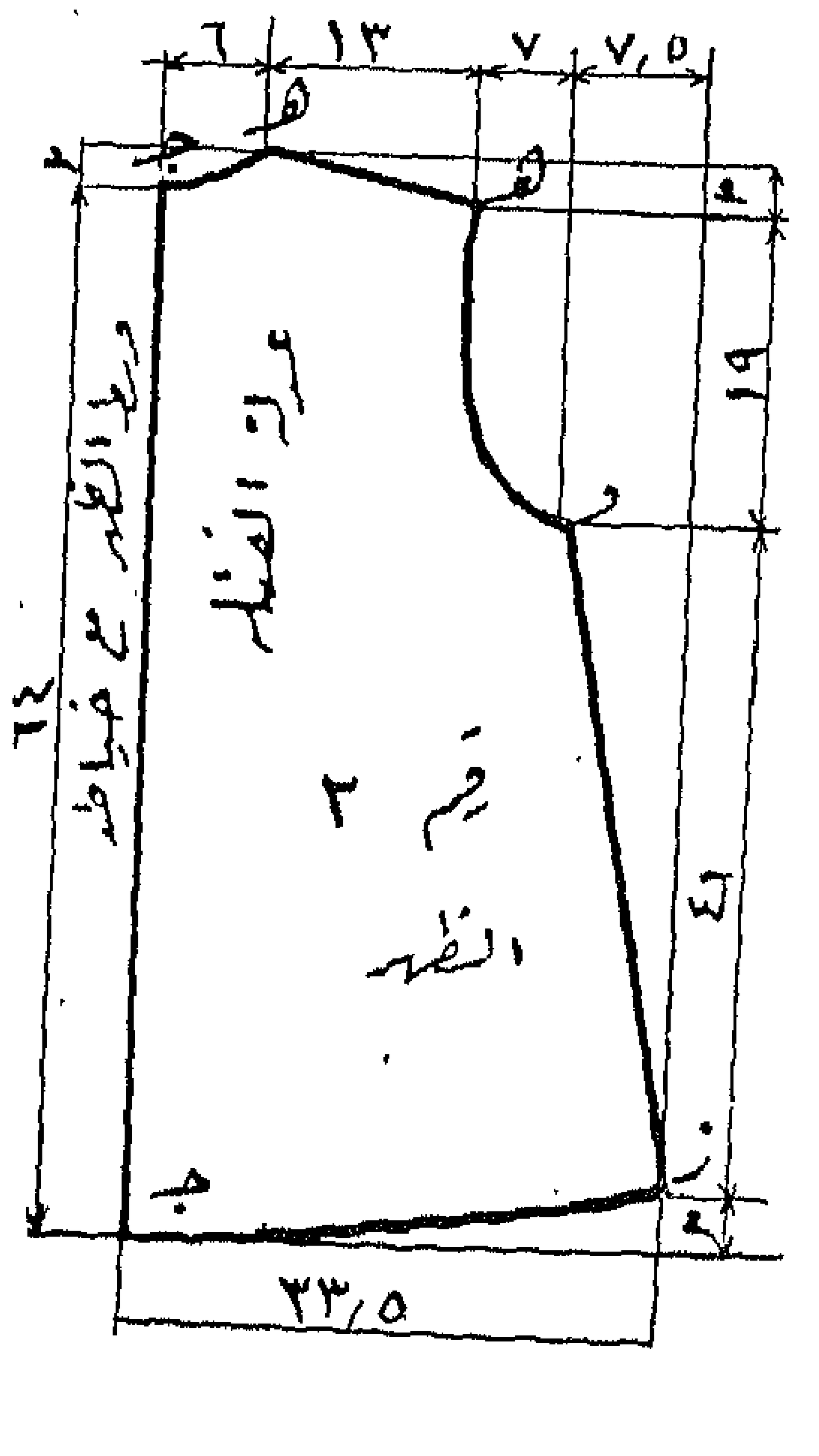


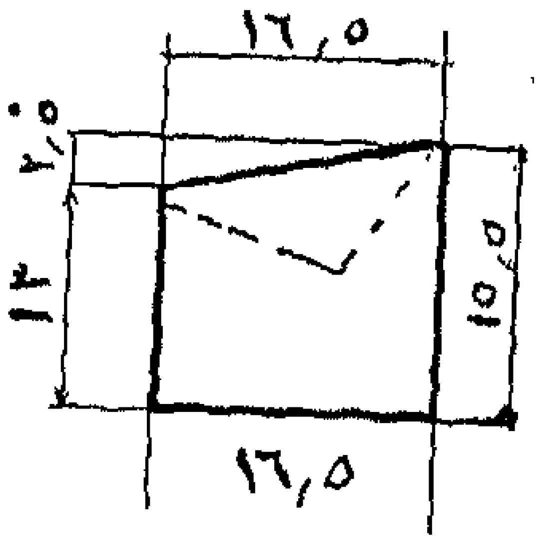


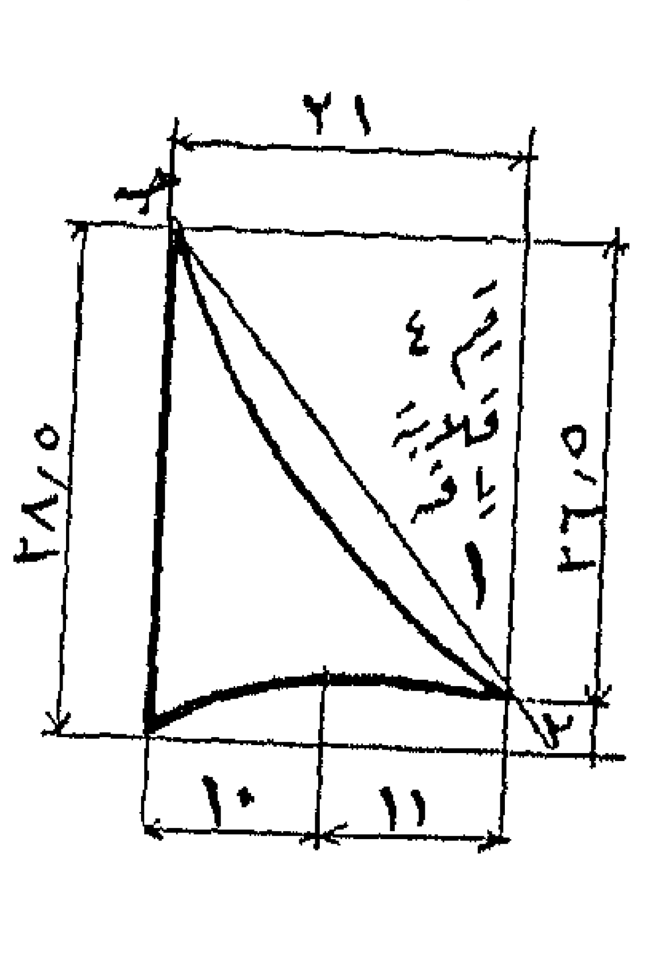


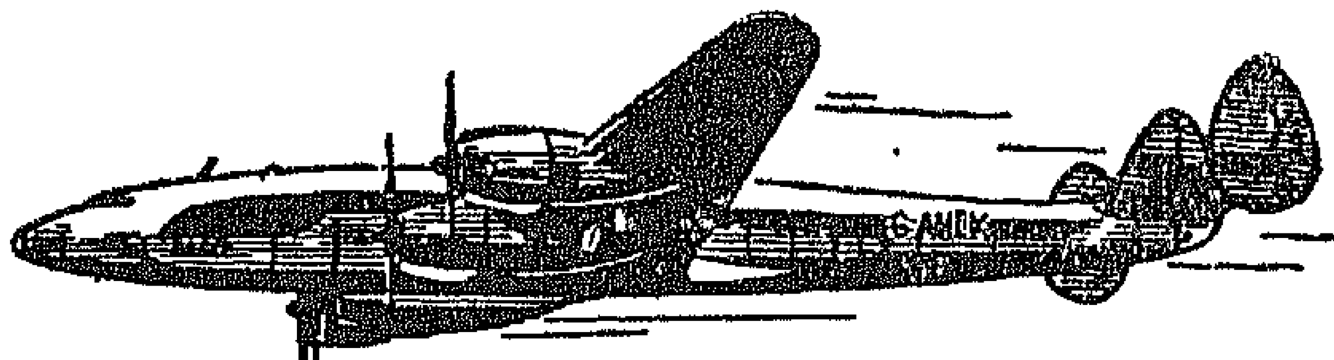












إن التعامل مع الرجال
لأيسر من الاتصال بالعناوين !

لقد وجدت بصفتى مديرًا للتصدير بشركتى ، أن الاتصال بالرجال خير للعمل واجدى من الاتصال بعناوينهم ، اذ لن يكون هناك داع للمراسلات التى ستنقطع حتما عن آخرها ، ولن يبقى هناك مجال لسوء التفاهم ، فان المشاكل سيتم بحثها وحلها فى التو واللحظة . وهنا تظهر لك فوائد شبكة خطوط الطرق الجوية البريطانية التى تمتد إلى اكثر من ١٨٠،٠٠٠ ميلًا فى العالم أجمع . فان الطرق الجوية البريطانية تصل الى حيثما اريد الذهاب وهى فوق ذلك توصلنى - وكذلك حقائبى - بسرعة ووفق المواعيد الموضوعة ، كما أن إعداد رحلاتى بها غاية فى السهولة ففروع شركة الطرق الجوية البريطانية تمهد كل شئ بغير زحمة أو اضطراب وكل شئ يسير فى دقة كالساعة مع اختلاف واحد هام ، هو اتصالك بمن تريد « شخصيًا » !

اما عن الرحلة الجوية . فهى رائعة كل الروعة من أولها إلى آخرها ! ستجد الطعام مجانًا ان كنت جائعًا ، والراحة فى المقاعد المريحة إن كنت متعبًا . وكل شئ ، وأنا اعنى « كل شئ » حقا تلمس فيه خبرة شركة الطرق الجوية البريطانية مدى ٣١ عامًا كاملة قضتها فى خدمة الطيران .

بريطانيا العظمى . الولايات المتحدة الامريكية . برمودا . كندا . جزر الهند الغربية . وسط وجنوب امريكا . الشرق الاوسط . غرب وشرق وجنوب افريقيا . الباكستان . الهند . سيلان . استراليا . نيوزيلاندا . الشرق الاقصى . اليابان

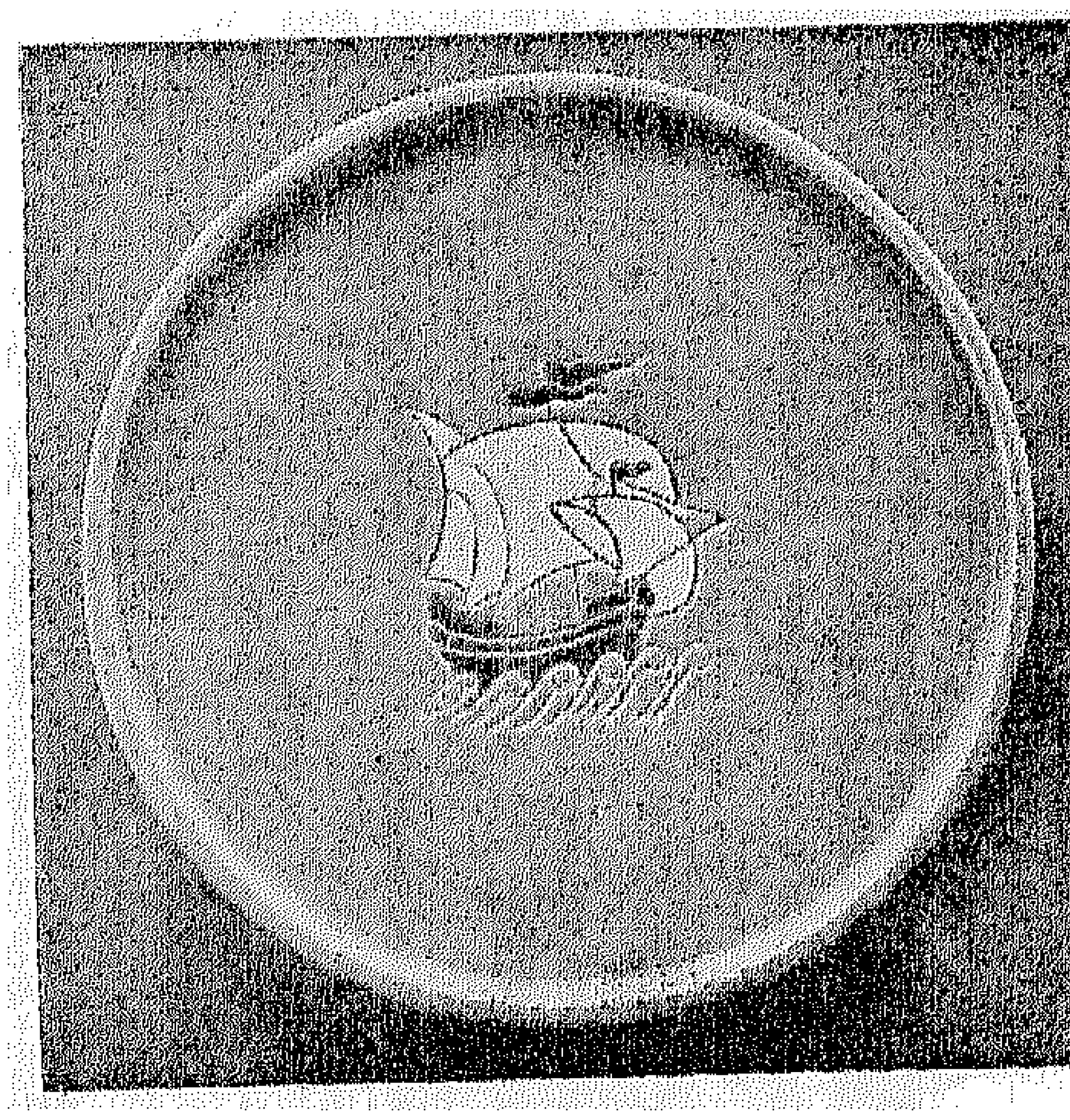
الطرق الجوية البريطانية تعنى بك كل العناية

سافر بطائرات B·O·A·C

للاستعلامات وحجز الاماكن اتصلوا : بمركز حجز الاماكن التابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة ١ شارع قصر النيل ت ٤٩٧٤٧-٤٩٩٩٩ الاسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٢٨٧٣ ، وبجميع الوكلاء لحجز الاماكن فى جميع المدن .

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A., S.A.A. AND T.E.A.L

احمد شهير



شارع سليمان باشا رقم ١٤ عمارة الشرق

تحف — خازات — أطقم شاى وقهوة — خذف نقى
تنزيل ١٠ ٪ لعضوات اتحاد بنت النيل

العاشق

بقية المنشور ص ٣٥

ملك لها • وهنا انطلق يتكلم •• وسرد لها كل شيء سردا مفصلا • وحينئذ شعر بالراحة تنفذ الى كيانه وترطب قلبه الكسير • وران عليهما صمت بليغ •• حزين • ومن جديد عادت الخواطر تدور في ذهنه •• ترى هل أخطأ أم أصاب أن صرح لها بكل شيء هكذا • هل ستنفر منه•• ذلك الفقير•• والفقر فى نظر هؤلاء عار أى عار • وهل •• وهل ؟!

كل هذه الاسئلة كانت تخنق تفكيره وترتعد فى رأسه المحموم •

وأطرقت نعمات المدللة هنيهة •• كانت واجمة •• ولم يدر كيف يعلل هذا الوجوم وأطرق بدوره ثم افترقا بعد قليل •

ومضت أيام • وذات يوم تلقى من الجامعة خطابا يدعوه لاستلام بطاقته الشخصية لانه قد سدد الرسوم بمقتضى اللوائح الجامعية • ولاول مرة منذ شهور يدخل الجامعة • كان يرتجف وهو يلتقى بزملائه واحدا بعد الاخر• ولم يدرك كيف يرد على أسئلتهم الخرجة •• ووجد سبيلا للخلاص فادعى انه كان مريضا • وصدقه البعض أو لم يصدقوا • والتقى أيضا بفايز • ولم يشك هذا فى أكذوبة مرضه ••• وكان يدور بعينيه يبحث عن نعمات • وتملص قليلا من فايز وهرع يبحث عنها • ولقيها المسكين بقلب خافق• وأسعده أنها كانت تبدو فرحة برؤياه • وفي ذلك اليوم لم يفترقا •• لم يحضرا درسا واحدا ولكنهما هرعا الى حديقة الحيوان واستمتعا بيومهما كاملا • وفي معرض حديث سألها عن صلتها بفايز ولماذا تركته ؟ وتجيب نعمات ـ لقد برمت به وتركته لسبب بسيط وهو انى لم أحبه يوما ••• ولانى اكتشفت انى أحب انسانا جديرا بأن يحب • وصمت العاشق على اضطراب وعاد يسأل ـ هل أعرف هذا السعيد ؟ وترد الفتاة فى خجل رقيق : (نعم •• أنت تعرفه •• تعرفه أكثر من غيرك ياجلال •) .

وعاد الفتي الى منزله تستحثه الغبطة ويحفزه الحب • وفى المنزل كان ينتظره الوالد وابتدره قائلا:

ـ ياجلال•• هل تعرف فتاة تسمى نعمات؟ ويصمت العاشق على خجل ويؤمن بالايجاب ••

لقد اتصل بى اليوم صديقي اسماعيل بك ••• وأنت تعرفه جيدا ••• ذلك الرجل العصرى المثقف وأبدى استعداده التام لمعاونتى على استرداد مكانتي فى السوق المالية من جديد ولقد شكرت هذا الصديق المخلص الكريم •• ولكنه أخبرنى أيضا عن قصة طريفة قصتها عليه نعمات•• ولعلك لا تعلم انها ابنته

وقفز جلال من مقعده وتذكر كيف كان والده دائما يمنيه بأنه سيخطب له فتاة تدعى نعمات كريمة أحد أصدقائه •• لما يعجبه فيها من علم وخلق•• رباه • انها هى •• هى بعينها •

ـ نعم انها هى ياجلال • لقد قصت على والدها كل شيء قصصته عليها أنت ولما سألها عنك عرف والدك على الفور •• وهو الذى دفع لك الرسوم يابنى •

وهكذا •• هكذا كانت النهاية التي لم يتوقعها العاشق مطلقا •

كتبت الينا مندوبتنا السيدة أمنية توفيق فصـــولا ممتعة عن تطور الموضة فى باريس عاصمة الموضة العالمية، وكان آخر ما تلقيناه منها ومن مكاتبنا الاخرى مجموعة من أزياء المعاطف الفرو ، تخيرنا أجملها ونشرناه على هذه الصفحة حتى نكون أول من يتقـــدم لقرائه الازياء الجديدة للمعاطف الفرو

وهذه المجموعة المختارة من معاطف الفرو البديعة التى تظهر بها الآن غادات باريس فى محافلهـــا المختلفة قد اخترناها لك من بين مئات من المعـــاطف المماثلة التى تلقيناها من لندن ونيويورك وباريس ، وأظهر ما فيها أن الفرو الغالب عليهـــا هو الفرو الابيض الذى يحتاج الى عناية ملحوظة فى لبسه والمحافظة عليه ، والى جانب ذلك توجد (الكابات) التى تنافس المعاطف الفرو وهى احدى موضـــات هذا الشتاء ، فتخيرى ما يعجبـــك ، لتصنعى معطفك على غراره وتنافسى أختـــك الباريسية بجمالك وقوامك الساحرين

مادامت مدموغة بماركة
كرستوفل
باريس
فقد بلغت الذروة في
دقتها وذوقها وجمالها
CHRISTOFLE
Christofle
FROM GENERATION TO GENERATION